मुख्य विक्रेता · सस्ता साहित्य-मंडल, नई दिल्ली

प्रकाशक
आरोग्य-मंदिर
गोरखपुर

तीसरी बार : १९५२
मूल्य
बारह आना

जे० के० शर्मा
इलाहाबाद लॉ जर्नल प्रेस
इलाहाबाद

दो शब्द

कुदरतने हमें इसलिए नही बनाया है कि हम बीमार पडे मजा करें। उसका उद्देश्य यह रहता है कि हम हमेशा कडी मेहनत करनेके काबिल रहें और मस्त रहे। रोगके मानी होते है कुदरतकी हमारे जिस्मकी गंदगी साफ करनेकी कोशिश, जिससे उनका यह मंशा जाहिर होता है कि किसी गलतीकी वजहसे हम बीमार पड जाय तो अपने-आप असली हालतमें आ सके। सब रोगोका एक ही नाम रखा जाना चाहिए और वह होना चाहिए अंदरूनी गदगी। यह छोटी-सी किताब इसी ख्यालसे आपके सामने रखी जा रही है कि आप सब रोगोकी जड और उनके आसान इलाज जान जाय।

रोग हो जानेके बाद सभलनेसे ज्यादा आसान है रोग होने न देना। रोगसे बचे रहनेके नियम थोडे ही हैं और बिना उलझनके है। उन कायदो-को इस किताबके लेखकने सीधे तरीकेपर और असर डालनेवाले शब्दोंमें बयान किया है। हिंदी जाननेवाले इन नियमोंपर चलकर स्वस्थ रह सके, यही इस पुस्तकके अनुवादकी गरज है।

इसके लेखक डा० रैस्मस अल्सेकर अमेरिकाके एक ऊंचे दरजेके एलोपैथ डाक्टर है। हजारो रोगियोपर दवाको बेअसर होते या बुरा असर करते देखकर ही वह कुदरती इलाजके हामी बने है। इस विषयपर उन्होंने कई अच्छी किताबें लिखी है। उनमेंसे एक बहुत अच्छी किताबका यह उल्था हम पाठकोकी भेंट कर रहे है।

प्रकाशक

विषय-सूची

विषय | पृष्ठ

पहला भाग

दूसरा भाग

सर्दी-ज़ुकाम-खांसी

सर्दी-जुकाम-खांसी

पहला भाग

: १ :

श्वसन-संस्थान

जिन रोगोका वर्णन इस पुस्तकमें किया जानेवाला है वे खास तौरसे श्वसन-संस्थान यानी हमारे सांस लेने और निकालनेके यंत्रमे होते है। सर्दी या जुकाम शरीरकी किसी भी कला या लुआवदार झिल्लीमे हो सकता है, पर यह अकसर फेफड़ों और फेफड़ोतक पहुंचनेवाली श्वास-नलिकाओमे ही हुआ करता है।

शरीरके अंदर जानेवाली हवाको पहले नासिका-रंध्रसे गुजरना होता है। नाकके बीचोबीच एक परदा होता है जो उसके दो हिस्से कर देता है। हर एक हिस्सेको नासा-गुहा कहते है। नासा-गुहाओकी बनावट बहुत टेढ़ी-मेढ़ी होती है और इनके अंदरकी तरफ बहुत-सी खोखली जगह होती है तथा अनेक छोटे और बड़े वायुकोष्ठोके मुह इसमें खुलते है। नाकका सारा भीतरी भाग श्लैष्मिक कलामें ढका हुआ होता है। जब हम स्वस्थ होते है तो इस झिल्लीसे बराबर श्लेष्मा या लुआब निकलता रहता है जिसकी

सहायतासे इसका पृष्ठ-भाग सदा तर और चिकना रहता है। जब श्लेष्मा निकलनेकी क्रियामें कोई बाधा पड़ती है तब इस झिल्लीसे आवश्यकतासे बहुत ज्यादा या बहुत कम अथवा बहुत ही विकृत प्रकारका श्लेष्मा रसता है। नासा-गुहाओंमे अनेक कोने-अतरे और कोष्ठ होनेके कारण कभी-कभी श्लेष्मा पूरी तरह नही निकल पाता और उपर्युक्त एक या अनेक कोष्ठोंसे लिपटा रहकर सड़ा करता है, जिसके कारण नाकसे बदबू आने लगती है। इसे पीनस रोग कहते है। तंदुरुस्त आदमीको यह रोग नही होता, पर जब यह किसी रोगीकी नाकमे जड़ जमा लेता है तो फिर उसके स्वस्थ हो जाने-पर भी उसकी नाकसे थोड़ी बहुत बदबू आती ही रहती है।

हमे सदा नाकसे ही सांस लेनी चाहिए, क्योंकि जब वायु नाकसे घुसती है तो नासा-गुहाएं उसे गर्म करती हैं। उसको गर्द-गुबार और दूसरी जलन पैदा करनेवाली चीजोसे साफ करती है और उसे नम बनाकर फेफड़ोंमें प्रवेश पानेके योग्य बना देती है। सांस मुहसे निकाली जाय या नाकसे दोनो बराबर है। पर सांस ली जानी चाहिए केवल नाकसे ही।

नाक जहां खतम होती है वहीसे ग्रसनिकाका ऊपरी भाग आरंभ होता है। इसे लोग आम तौरसे गला कहते हैं। गलेसे भोजन, जल और वायु शरीरके अंदर दाखिल होते हैं। वह इन तीनोंका शामिल रास्ता है।

गलेके नीचे स्वर-यंत्र होता है, जहां स्वर या आवाजकी उत्पत्ति होती है। जब यह सूज जाता है तब इस स्थितिको

स्वर-यंत्र-शोथ कहते है। स्वर-यंत्रसे नीचे एक मोटी नाली गई है जिसे कंठ-नाली या टेंटुवा कहते है।

गलेके नीचे कंठ-नाली दो छोटी नालियोमें बंट जाती है। इन्हे कंठ-नालीकी दाई और बाईं शाखा कहते है। इन शाखाओकी भी अनेक शाखाएं-प्रशाखाएँ होती चली गई है, जो फेफड़ेको ढके हुए है, अत इनसे घिरे फेफड़ेकी शक्ल उस पेड़-सी होती है जिसकी जड़ उलटकर ऊपरकी ओर हो गई हो।

कठ-नालीकी शाखा-प्रशाखाओको 'श्वसनी' और श्वसनियोंकी अंतिम अत्यंत पतली नालियोको 'श्वसनिका' कहते है। श्वसनिकाओके अतमे वायुकोष्ठ होते है। ये कोष्ठ पतली श्लैष्मिक कलाके बने होते ह। इनमे एक तरफ वह वायु भरी होती है जो हम सासद्वारा अंदर लाते है। उसमें रक्त-शुद्धिके लिए आवश्यक प्राणवायु होती है। दूसरी तरफ छोटी-छोटी रक्तनलिकाओके जालमे भरा हुआ रक्त रहता है। उसमे अनेक विषैली वस्तुए तथा प्रागार द्विजारेय नामक (कार्बानिक एसिड गैस) विषैली वायु मिली होती है। यहा परिभ्रमण करनेवाला रक्त इस वायुको छोड देता है, जो वायुसंबंधी कोष्ठोंकी कलाको पार करके श्वासद्वारा बाहर निकल जाती है और फिर श्वासद्वारा अंदर गई हुई हवाकी प्राणवायु श्लैष्मिक कलाको पार करके उसी रक्तधारामें जाकर मिल जाती है। इस प्रकार विषैली वायुसे मुक्त तथा प्राणवायुसे भरा हुआ रक्त हृदयमे फिर वापस जाता है, जिसे हृदय शरीरके प्रत्येक भागमे भेजता है।

फेफड़ोंमें रक्तका इस प्रकार शुद्ध किया जाना एक वड़ी ही आश्चर्यजनक और अत्यावश्यक क्रिया है। यह वंद हो जाय तो जीवनका अंत हो जाय। यही कारण है कि सभी डाक्टर रातको सोनेके कमरेमे वायु आने-जानेका पूरा सुभीता रखनेपर वहुत जोर देते है। गंदी वायुमें सांस लेनेसे रक्तकी शुद्धि भलीभांति न होकर शरीरमे विप और मल इकट्ठे हो जाते हैं और शरीरके प्राणधारक कार्योंमे वाधा पड़ने लगती है।

भोजनके विना हम कई हफ्तेतक और पानीके विना कई दिनोंतक जीवित रह सकते है, पर हवाके विना पांच मिनटसे अधिक जिंदा नही रह सकते।

अव आप यह समझ सकते हैं कि ठीक तरहसे सांस लेना हमारे लिए कितना जरूरी है, और ठीक तरहसे सांस लेनेके लिए सांस लेनेके यंत्र अथवा अंगोंको स्वस्थ, सशक्त रहना ही चाहिए। जिनको सर्दी, जुकाम, नाकड़ा, श्वसनी-शोथ हो जाता है, वे ठीक तौरसे सांस नहीं ले पाते।

फेफड़ों और श्वास-मार्गको स्वस्थ अवस्थामें रखना कठिन नही है और इस यत्नमे जो शक्ति खर्च होगी, उस यत्न-का मूल्य फेफड़ों और श्वास-मार्गके स्वस्थ दशामे रहनेके लाभकी तुलनामे वहुत कम है। इसके लिए हमें अपना जीवन प्राकृतिक नियमोंके अनुसार विताना होगा। दूसरे शब्दोंमें हम अपना आहार-विहार ठीक रखेंगे तो प्रकृति हमारे श्वसन-संस्थान स्वयं ठीक रखेगी।

: २ :

कुछ उपयोगी सूचनाएं

जिन रोगोंपर यह पुस्तक लिखी जा रही है वे आपसमें एक दूसरेसे वहुत अधिक लगाव रखते है और आम तौरसे लोगोंको हुआ करते हैं। लोग अकारण इन रोगोसे पीड़ित होते है और इनके कारण अकालमे कालके गालमे चले जाते है। वहुत कम लोग ऐसे मिलेगे जिन्हे सालमें एकाव वार कोई-न-कोई रोग न होता हो और कई लोग तो इनमेंसे एक या कई रोगोंसे सदा पीड़ित रहते हैं। हालां कि इन रोगोसे वचे रहना अथवा इनसे छुटकारा पाना वहुत आसान है।

सर्दी शव्दका प्रयोग वहुत गलत अर्थमें किया जाता है और 'सर्दी लगी' कहना वहुत भ्रम पैदा करनेवाली वात है। जिसे लोग सर्दी कहते हैं वह दरअसल वुखारकी हालत होती है जिसमें किसी खास अंगमे थोडी या अधिक सूजन पैदा हो जाती है। इस दशामें आम तौरसे शरीरका तापमान वहुत अधिक नही वढता, पर जव सर्दी जोरकी होती है तव वह कई दर्जे वढ जाता है। सर्दीका असर लुआवदार झिल्ली-मे प्रगट होता है, पर सर्दी श्लैष्मिक कलाका रोग नहीं है। श्लैष्मिक कलामे जो कुछ होता है वह केवल रोगका लक्षण है।

सर्दी, रक्त और पाचन-यंत्र पेटका रोग है। सर्दी लगनेके मानी होते हैं हमारे पेट और खूनमें खराबी पैदा हो जाना।

आम तौरपर यह मानते है कि नंगे बदनपर ठंढक अथवा नम या झोंकेकी हवा लगनेसे सर्दी हो जाती है, पर असल कारण यह नही है। गलत रहन-सहनके जरिये शरीर सर्दी खानेके लिए तैयार किया जाता है और जब यह रास्ता तैयार हो जाता है तब मौसिमका ज्यादा ठंढा या गर्म हो जाना या हवाकी नमी सर्दीरूपी बंदूकका घोड़ा मात्र दबा देती है। जो अपनी पाचन-क्रियाको ठीक और रक्तको शुद्ध रखते हैं, उन्हें सर्दी नहीं होती।

बंधे वक्तपर होनेवाली सर्दी और भी आसानीसे रोकी जा सकती है।

शरीरके श्लैष्मिक कलासे ढके हुए किसी भी अंगमें जुकाम हो सकता है। इस प्रकार जुकाम नाक, गले, श्वास-नलिका, फेफड़ों, आमाशय, बड़ी आंतों, पित्तवाही नाली, पित्ताशय, मूत्राशय, कान एवं नाकमें भी हो सकता है। अंगोंके नामोकी यह सूची पूरी नही है, पर जुकाम किसी भी अंगमें क्यों न हो, वह एक ही चीज है।

नये जुकामको साधारणतया सर्दी कहते है। इस पुस्तकमें हम नये जुकामको सर्दी और पुराने जुकामको जुकाम कहेंगे। पुराने जुकाममें श्लैष्मिक कला अरसेतक सूजी रहती है। कुछ लोगोंको तो जुकाम जब वे गोदमें होते हैं तभीसे होने लगता है और परलोक सिधारनेपर ही छोड़ता है। अकसर

वह मृत्युको बुलानेमें भी सहायक होता है। सर्दी और जुकाम बहुतोंके शरीरकी रोगसे लड़नेकी शक्ति घटा देते हैं जिनसे वे फुफ्फुसपाक और क्षयके आसानीसे शिकार हो जाते हैं। पर खुशीकी बात यह है कि जुकाम कैसा ही क्यों न हो, सही इलाजसे जरूर चला जाता है।

तृण-ज्वर (हे-फीवर) भी जुकामका ही एक प्रकार है। जिन्हें यह रोग हो गया हो, वे आसानीसे इससे छुटकारा पा सकते हैं। इसके लिए उन्हें लंबी यात्राएं नहीं करनी पड़ेगी, वे घर बैठे चंगे हो जायंगे। पुष्पोंके पराग या ऐसी ही दूसरी वाहियात चीजोंसे बनी दवाकी सूई लेनेकी बेवकूफी भी उन्हें न करनी होगी। इस पुस्तकमें आगे चलकर रहन-सहनकी जो विधि बताई गई है, उसके अनुसार यदि वे चलेंगे तो वे इतने स्वस्थ हो जायगे कि उनकी नाककी श्लैष्मिक कला उन्हें कोई कष्ट न दे सकेगी।

दमा प्राय फेफड़ोंमें जलन उत्पन्न हो जानेके कारण होता है और इस जलनका कारण अक्सर जुकाम भी होता है। जुकाम पुराने अपच और रक्तमें अम्लता बढ़ जानेके कारण पैदा होता है और इसका इलाज आसान है। इससे छुटकारा पानेके लिए दो बातोंकी आवश्यकता है—रोगके कारणका ज्ञान और उससे मुक्ति पानेकी दृढ़ इच्छा। स्वास्थ्यके जो नियम इस पुस्तकमें बताए गए हैं उसके अनुसार चलनेवाले-को दमा होनेका डर नहीं रहेगा। दमेके जिस भेदको हृद्गत या दिलका दमा कहते हैं वह हृदयकी गड़बड़ीसे पैदा होता है और इस प्रकारके दमेके रोगियोंमें सभी रोगी अन्त

नहीं हो पाते। ऐसे रोगियोंका हृदय-रोग चला जाता है तो उनका दमा भी चला जाता है, पर हृदय-रोग बना रहता है तो दमा भी डेरा डाले रहता है। दमा किसी भी तरहका क्यों न हो, उसके लिए दवा लेनी मूर्खता है।

श्वसनी शोथ (ब्रोंकाइटिस) सर्दीका ही एक भेद है। इस रोगका इलाज भी उपवाससे आरंभ होना चाहिए। इससे रोगके अधिक दिन बने रहने या बहुत बढ़ जानेका डर न रहेगा। उपवासकी विधि वही होगी, जो जुकामको जल्दी विदा करनेका उपाय बताते हुए बताई गई है।

जीर्ण श्वसनी-शोथको लोग प्रायः असाध्य रोग मानते हैं पर यह केवल पुराना जुकाम है जो कंठ-नलिकाकी प्रशाखाओंमें हो गया है। जिंदगी बितानेका सही तरीका सीख लेनेवाले लगभग सभी रोगी इस रोगसे छुटकारा पा जाते है। ऐसे रोगी भी होते हैं जिनका शरीर इतना दुर्बल एवं अशक्त हो गया हो तथा कंठ-नलिकाएं इतनी छीज गई हों कि उनका रोगसे मुक्ति पाना संभव न हो। पर ऐसे रोगी विरले ही होते है। जीर्ण श्वसनी-शोथ कभी-कभी बड़ी कठिनाईसे जाता है, पर यह कठिनाई उन्हीं रोगियोंमें होती है, जो बहुत बूढ़े होते हैं और अपनी रहन-सहन, आहार-विहार बदलनेको किसी तरह तैयार नही होते। ऐसे रोगियोंके लिए यही उपाय है कि उनका पुराना जीवन-क्रम चलने और उन्हें रोगसे कष्ट पाने दिया जाय या उन्हें पीड़ा-नाशक दवाएं लेते रहने दे, जो अकसर प्राणनाशक सिद्ध होती हैं।

आमाशयका नजला अयुक्त आहारसे पैदा हुई उत्तेजनाके कारण होता है। इसकी चिकित्सा स्पष्ट है। प्राकृतिक चिकित्सासे इस रोगके रोगी बहुत जल्द चंगे हो जाते है।

बड़ी आंतोसे आव आना बताता है कि रोगीका खान-पान गलत है। पुराना अतिसार बड़ी आंतोके पुराने जुकामके सिवा और कुछ नही है। यह रोग भी आम तौरपर असाध्य समझा जाता है। मैंने इस रोगके कई रोगियोको महीनेभरमें अच्छा होते देखा है। ऐसे भी रोगी मिले है जो अच्छी-से-अच्छी चिकित्सा और स्वास्थ्य-नियमोके पूर्ण पालनसे भी बिल्कुल नीरोग न हो सके। पर युक्त आहार-विहार ही वह उपाय है जिससे ऐसे रोगी आरोग्य-लाभकी आशा रख सकते है।

आम तौरसे गले और नाकका जुकाम ही बढ़कर कानोमे पहुंचता है। कर्ण-नलिकाएं गले और कानोसे मिली हुई है। जुकाममें ये नलिकाएं सूज जाती है और इनमे जलन पैदा हो जाती है जिसका असर कानोपर भी पड़ता है। अक्सर ऐसे रोगी देखनेको मिलते है जो जुकाम हो जानेके बाद बहरे हो गए है। आरंभमे ऐसे सभी रोगी बिना किसी स्थानीय चिकित्साके रोगमुक्त हो जायगे। शारीरिक दशाकी जो खराबी बहरेपनका कारण है, उसे दूर कर दीजिए, श्रवण-शक्ति अपने आप धीरे-धीरे लौट आएगी। पर यह दशा बरसो चलती रही तो फिर बधिरता स्थायी हो जायगी। कर्ण-नलिकामे सूजन आ जानेके बादसे ही कम सुनाई देने लगता है।

पित्त-नलिकाओंमे जुकाम प्रकृतिविरुद्ध खान-पान और उनमे जलन उत्पन्न हो जानेके कारण ही होता है। इससे त्वचाकी रंगत फीकी पड़ जाती है और आंखोंकी चमक चली जाती है। कभी-कभी इस रोगके रोगीका रंग कुछ-कुछ हरा या पीला हो जाता है। इस अवस्थाको कामला या पीलिया कहते है। रोगीका भोजन सुधार दीजिए, रोग अपने आप चला जायगा।

जुकामका प्रत्येक रोगी, उसका जुकाम कितने ही दिनोका क्यो न हो, अच्छा हो सकता है और इसमें आम तौरसे कुछ महीने ही लगते है। जुकामसे छुटकारा पानेके लिए हवा-पानी बदलने या लंबी यात्राएं करनेकी जरूरत नही है। आप किसी महानगरमे रहें या स्वास्थ्यप्रद पहाड़ी प्रदेशमे, जुकाम दोनों जगह जायगा। स्वास्थ्यकी दृष्टिसे अच्छे कहे जानेवाले अच्छे हवा-पानीवाले स्थानोमें भी सर्दी-जुकाम वैसे ही लगता है जैसे साधारण स्थानोंमें। आहार-विहार ठीक कर लेनेके बाद औसत दरजेका स्वास्थ्य रखनेवालोंके सर्दी-जुकाम जिस तेजीसे भागते है उसे देखकर अचरज होता है।

हमारी जन-सख्याका बहुत बड़ा भाग सर्दी-जुकामसे पीड़ित रहता है। लोग इस बातको अच्छी तरह समझ ले कि सर्दी-जुकाम आसानीसे और शीघ्रतासे जा सकते है तो शायद ही कोई ऐसा हो जो इन रोगोका कष्ट देरतक भोगते रहना पसंद करे।

सर्दी-जुकामकी चिकित्सा न तो रहस्यमय है, और न

कठिन। इस पुस्तिकाको पढ़ते चलिए, शरीरको इस बुराईसे छुटकारा दिलानेकी विधि आपको मालूम हो जायगी। मजेदार बात तो यह है कि सदा बने रहनेवाले जुकामसे मुक्ति पानेके लिए रोगीको अपने शरीरको इतना निर्मल बनाना होता है कि फिर कोई भी रोग उसके पास न फटक सके। और कीटाणु! ये बेचारे तो हर जगह रहते हैं, पर उनसे सर्दी-जुकाम नही होता।

रोगी रहना एक बुरी आदत है, कोई मजबूरी नही है।

सर्दी-जुकामसे छुटकारा पाना कितना आसान है और सो भी नई उम्रमे, यह बतानेके लिए मैं आपको एक युवककी कहानी सुनाता हूं। उसकी उम्र इक्कीस वर्षकी थी और जन्मकालसे ही उसे जुकाम चला आ रहा था। जुकाम उसे बना ही रहता और जाड़ोंमें जोरकी सर्दी हो जाती। जितना भी पैसा वह खर्च कर सकता था, उसने जुकामकी दवाएं खरीदने, विशेषज्ञोसे इलाज कराने तथा नाकका आपरेशन करानेमें खर्च किया। जब भी उसके पास कुछ पैसे इकट्ठे हो जाते थे, नाकके डाक्टर किसी-न-किसी रोगके नामपर उसकी नाकमें आपरेशन करनेकी आवश्यकताका अनुभव करने लगते।

हवा-पानी बदलते रहने और डाक्टरोंको दिखाने और दवा लेते रहनेपर भी युवककी दशा बिगड़ती ही गई। एक भी 'अचूक औषध'का निशाना उसके रोगपर न बैठा।

अंतमे यह बात उसके अंतःकरणमें स्फुरित हुई कि मनुष्य-

के प्राकृतिक जीवन-क्रममें दवा और नश्तरका स्थान हो नही सकता। युवकने यह सीखा कि उसे किस तरह जिंदगी वितानी चाहिए और खासकर यह कि उसे क्या और कैसे खाना चाहिए। महीनेभरके अंदर उसकी नाक साफ हो गई और फिर उसके वाद उसे जुकामकी पीड़ा कभी नही भोगनी पड़ी। उसे अच्छे हुए पांच वरस हो गए। इन पांच वरसोंमें उसे कोई रोग नही हुआ और न कभी सर्दी-जुकाम हुआ। अव उसका स्वास्थ्य वहुत अच्छा हो गया है और वह जान गया है कि स्वस्थ रहनेके लिए कैसे रहा जाता है। वह अपना काम वहुत अच्छी तरह कर रहा है, और उसके सभी पुराने साथी योग्यताकी दौड़में उससे वहुत पीछे छूट गए हैं। यह सच्चे स्वास्थ्यसे मिलनेवाली वुद्धिकी प्रखरताका प्रसाद था। स्वास्थ्य और कार्य-कुशलताकी साधना कर वह सफलताके राजमार्गपर वढ़ता चला जा रहा है। जुकामने उसकी नाकको रुंध और स्वास्थ्यको गिरा देनेके साथ-साथ उसकी वुद्धिके विकासको भी रोक दिया था।

मैं आपको ऐसी अनेक घटनाएं सुना सकता हूं। जो जीवन-पथपर सफलतापूर्वक यात्रा करनेको कृत-संकल्प हैं, उन्हें तंदुरुस्त होना ही चाहिए। जिसे जुकाम रहा करता है वह तंदुरुस्त नही हो सकता। पर जुकामसे छुटकारा पाना आसान है। आरोग्यके नियमोंका सम्यक् ज्ञान और स ज्ञानको कर्म-रूप देनेका निश्चय जयलाभके लिए यथेष्ट है।

: ३ :

सर्दीका कारण

कोई भी चीज जो श्लैष्मिक कलामे जलन पैदा करती या श्लैष्मिक कलाको कमजोर कर देती हो, अतमे सर्दी लगनेका कारण होती है। जो लोग अपने रहन-सहनके बारेमें बहुत लापरवाह होते है, उन्हे अपनी गलतियोका फल भोगना ही पड़ता है। शरीरकी रोगसे लड़नेकी शक्तिके क्षीण होनेमें हफ्तो, महीनो और कभी-कभी सालो लग जाते हैं, तब जाकर कष्टकारक रोग शरीरमे घर कर पाते है। अयुक्त आहार-विहार आगे या पीछे शरीरके लिए अनर्थकारी सिद्ध होता ही है।

दो आदमी लगभग एक ही तरहकी गलतियां करते है, पर क्यों एकको एक रोग होता है और दूसरेको दूसरा, यह हम नही जानते। पर हम यह जानते है कि हम सभीके शरीरमे कुछ ऐसे कमजोर स्थान होते है जहा रोगोकी जड़ जम पाती है। जब हम स्वाभाविक जीवनसे बहुत दूर चले जाते है तब रोग शरीरमे इन्ही स्थानोपर प्रकट होते है। वह कमजोर जगह श्लैष्मिक कला हुई तो शरीरकी अस्वाभाविक अवस्था साधारण सर्दी और जुकामके रूपमे प्रकट होती है।

सर्दी होनेके अनेक कारण है। उनमे सबसे बड़ा कारण

है गलत खुराक। इधर कुछ वर्षोंसे हमें यह बताया जा रहा है कि सर्दी एक खास तरहके जीवाणुओंके कारण लगती है। यह बात सच होती तो फिर एक बार सर्दी लग जानेके बाद हमें उससे कभी छुटकारा ही न मिलता, क्योंकि ये जीवाणु तो हमसे सदा उसी प्रकार चिपके रहते है जिस प्रकार समाजके साथ भिखमंगे। पर सच यह है कि यद्यपि जीवाणु हमेंशा हमारे साथ रहते है पर उनका सर्दीसे कोई लगाव नही है। यदि हम अपने शरीरको स्वस्थ, रक्तको शुद्ध और पाचनक्रियाओको दुरुस्त रक्खें तो हम जीवाणुओको भूल सकते हैं, क्योकि उस दशामें हमे सर्दी होगी ही नही।

अनेक वार सर्दी भोजनसंबंधी गलतीसे पाचन-क्रियामें गड़बड़ी पैदा हो जानेके कारण होती है। वह जरूरतसे ज्यादा प्रोभूजिन (प्रोटीन) शर्करा, श्वेतसार या चिकनाई खानेसे हो सकती है। भोजनको पूरी तरह न चवाना, कई तरहकी चीजोंको एक साथ खाना, दो वारके भोजनके बीच बहुत थोड़ा समय रखना, मास अधिक खाना, उत्तेजना, चिंता अथवा थकानकी अवस्थाओंमे जब हमे कुछ भी न खाना चाहिए, खाना—इन सब कारणोंसे भी सर्दी होती है। समाहृत खाद्य (भारी चीजों 'तर माल') जब पाचन-शक्तिसे अधिक खाया जाता है तब वह आंतोंमें जाकर सड़ने लगता है। उनसे विष निकलता है और वह रक्तद्वारा चूसा जाकर सारे शरीरमें प्रदाह उत्पन्न कर देता है। प्रदाहका कुछ हिस्सा श्लैष्मिक कलाके वाटे भी पड़ता है और इस प्रदाहसे मुक्ति

पानेके लिए वह साधारणसे अधिक श्लेष्मा निकालनेको मजबूर हो जाती है।

अगर बच्चेमें जन्मते ही सर्दीके लक्षण प्रकट होते है तो इसका अर्थ यह है कि बच्चेकी मा गर्भावस्थामें ठूंस-ठूंसकर खाती रही है। अगर जन्मके आठ-दस दिन बाद बच्चेको सर्दी होती है तो वह प्राय इसलिए कि या तो बच्चेको भूखसे ज्यादा दूध पिलाया जा रहा है या बहुत जल्दी-जल्दी पिलाया जा रहा है। मांके रक्तसे जहरीले माद्देका आना भी कभी-कभी इसका कारण होता है। पर दसमे नौ बच्चोंको तो केवल इसलिए सर्दी होती है कि उन्हे जरूरतसे ज्यादा खिलाया जाता है। सर्दीके साथ-साथ इन बच्चोकी त्वचापर फुसियां वगैरह भी निकल आती है। जब बच्चोको इतना अधिक खिलाया जाता है कि उससे उत्पन्न गंदगीको बच्चेकी त्वचा, मूत्राशय, आंतें और फेफड़े मिलकर नही निकाल पाते तब उसके सिरकी श्लैष्मिक कलाको उनकी सहायता करनेको लाचार होना पड़ता है। फिर भी अगर रक्तमे विष इकट्ठा होता ही जाता है तो सारी त्वचामे प्रदाह उत्पन्न हो जाता है, वह सूज जाती है और उसपर फोड़े-फुसियां निकल आती है।

सर्दी न हो इसका उपाय बहुत आसान है। हर आदमी उसे आसानीसे समझ सकता है और समझ लेनेके बाद उससे बचे रहना भी आसान है। बच्चोंको बहुत गलत तरीकेपर भोजन दिया जाता है, अकसर उन्हें जरूरतसे ज्यादा और ज्यादा बार खिलाया जाता है, इससे उन्हे अपच हो जाता

है। अपचके कारण पाचन-प्रणालीमे जहरीला माद्दा पैदा होने लगता है और इस विपका कुछ भाग द्रव और गैसके रूपमे रक्तमे मिल जाता है। जव रक्तमे यह विप वहुत अधिक मात्रामे पहुंच जाता है तव शरीरके सारे तंतुओमे प्रदाह उत्पन्न हो जाता है। शरीर इस मलको स्वाभाविक मलमार्गोके द्वारा वाहर करनेकी कोशिश करता है, पर जव इनसे पूरा नहीं पड़ता तव वह श्लैष्मिक कलासे काम लेता है। यह विप इतना जलन पैदा करनेवाला होता है कि इसके कारण श्लैष्मिक कलामें शोथ उत्पन्न हो जाता है और वह अपने वचाव और जलनकी शांतिके लिए अस्वाभाविकरूपसे अधिक श्लेष्मा निकालने लगती है। श्लैष्मिक कलाकी इस क्रियाको ही हम सर्दी लगना कहते है।

श्लैष्मिक कलामात्रका अपनेको तर एवं चिकना रखनेके लिए कुछ श्लेष्मा निकालते रहना साधारण और स्वाभाविक क्रिया है। श्लेष्मा शुक्लि (एल्व्युमिन) मिला हुआ एक स्निग्ध द्रव है, जिसका श्लैष्मिक कलाको स्वस्थ रखनेके लिए आवश्यक मात्रामें निकलते रहना जरूरी है, पर उसका वहुत अधिक मात्रामे निकलना प्रकृतिके विरुद्ध कार्य है।

जिन कारणोसे अधिक श्लेष्मा' निकलता है, उन्ही कारणोसे लसीका-ग्रंथियां और लसीका-वाहिनियां वढ जाती है, इसलिए जो वच्चे जुकामसे पीडित रहते है उनकी तुडिकाएं (टासिल) सूज जाती है, उन्हे नाकड़ा रोग हो जाता है और गलेकी लसीका-ग्रथियां वढी रहती है।

सर्दी नाकमे लगे, सिरमे या गलेमें कारण सबका एक है।

रासायनिक द्रव्योंकी गंधसे बहुत ज्यादा गर्मीके कारण कभी-कभी सर्दी लग जाती है। जहरीली वायुमे अथवा किसी द्रव्यसे निकलती भापसे भरी हवामें सांस लेना भी कभी-कभी सर्दीका कारण होता है। क्लोरोफार्म और ईथरके प्रयोगसे सर्दी क्या फुफ्फुसपाक (निमोनिया) तक हो सकता है।

शरीरमे रोगसे लड़नेकी शक्ति कम हो तो गर्द-गुबारसे भी श्लैष्मिक कलामें जलन पैदा हो जाती है, जो सर्दी लगनेका कारण होती है। खनिको और संगतराशीका काम करने-वालोंको ज्यादातर क्षय रोग इसीलिए होता है कि जहां वे काम करते हैं वहांकी हवामें बहुत ज्यादा गर्द मिली होती है। यह गर्द पहले श्वास-नलियोमें जलन पैदा करती है जिससे उनसे बहुत अधिक श्लेष्मा निकलने लगता है। श्लेष्मा निकलते-निकलते कुछ दिनोंमे श्लैष्मिक कला कमजोर हो जाती है और तब उसमे कठिन रोग आसानीसे जड़ जमा लेते हैं। पहले जलन, फिर सूजन और अंतमे फोड़े, फुंसी तथा घाव यही क्षयके आनेका क्रम है।

बहुत ज्यादा ठंड या गर्मीसे भी श्लैष्मिक कलामे जलन पैदा हो जाती है, जिससे सर्दी लग जाती है।

कुछ लोगोंको जब सर्दी लग जाती है तब वे उससे हफ्तों और कभी-कभी महीनों कष्ट पाते है। जाड़ेमे सर्दी लगनेपर अक-सर वह बहुत दिनोंतक चलती है। यह सर्दी-जुकाम भी एक विला-सिता है, जिसे हम चाहे तो आसानीसे विदा कर सकते है।

कुछ देरतक लगातार गंदी हवामे सांस लेते रहना भी सर्दी लगनेका कारण होता है। इससे हमारे रक्तको जितनी चाहिए उतनी ओपजन (आक्सिजन) वायु नही मिलती, फलत: शरीरके अंदरकी गंदगी पूरी तरह निकल नही पाती, वह शरीरमें इकट्ठी होती रहती है।

जो ताजा फल और तरकारियां नही खाते उनके शरीरमें गंदगी इकट्ठी हो जाती है। फल-तरकारियोंके कम रहनेसे भी लोग पका मांस, शक्कर, अन्न और खासकर मैदेकी वनी तथा अधिक घी-तेलवाली चीजे ज्यादा खा जाते है। इन खाद्योंमें कुदरती नमक वहुत कम होते है या विलकुल नहीं होते और तंदुरुस्तीके लिए ये नमक वहुत ही जरूरी होते हैं। गेहूंके विना छने आटेकी रोटी, ताजा फल, कच्ची तरकारियां और ताजा विना गरम किए हुए दूधमें प्राकृतिक नमक काफी वड़ी मात्रामें होते हैं। दूधको गरम करनेसे उसके कुछ-कुछ कुदरती नमक नष्ट हो जाते हैं और वे शरीरके काम नही आते। तरकारियोको पकाने और उवालकर उसका पानी फेंक देनेसे भी उनके नमकोका कुछ हिस्सा नष्ट हो जाता है।

हर चीज, जो शरीरकी रोगसे लड़नेकी शक्तिको घटाती है, सर्दी लानेमें सहायक होती है। चाय, तम्वाकू, कहवे या शरावका सेवन, चिंता, क्रोध, ईर्ष्या, अति मैथुन, ठंड, गर्मी या वरसाती हवामे देरतक नंगे वदन रहना, अति श्रम, थकान, आलस्य, सटकर वने हुए घरोंमें रहना, जरूरतसे ज्यादा गरम

कपड़े पहने रखना—ये सव भी सर्दी लगनेके कारण होते है। पर सवसे वड़ा कारण है अनुचित खान-पान।

सर्द हवाके झोकेको लोग सर्दीका कारण समझते है और अकसर यह शिकायत करते भी सुने जाते है कि उन्हे गिरजे, थियेटर, सिनेमा, गाड़ी-मोटरमे सर्दी लग गई। इस तरह शरीर अच्छी हालतमें हो तो सर्दी लगना नामुमकिन है। ठंडी हवा या ठंडा पानी शरीरपर लगनेसे होता यह है कि त्वचाके निकटकी धमनियोंमे रक्त कम हो जाता है और वह भीतरी अंगोंमें जाकर इकट्ठा हो जाता है। इतनी गड़वड़से सर्दी लग सकती है, पर वह लगेगी तभी, जव उसके लिए भूमिका शरीरमें पहलेसे तैयार हो, रक्तमे जहरीला माद्दा मौजूद हो।

कृपया यह याद रखिए कि खान-पानकी गलती और खासकर 'तर माल' का जरूरतसे ज्यादा खाना सर्दी लगनेका सवसे वड़ा कारण है। ठंडी हवा या ठंडे पानीसे सर्दी नहीं लगती। वह तो आम तौरसे भोजनकी चौकी या मेजपर पकडती है। जो अपना स्वास्थ्य ठीक रखते है, उन्हे मामूली सर्दी, गर्मी या कीटाणुओसे सर्दी-जुकाम नही हुआ करता, न नमी अथवा मेह ही उनका कुछ विगाड़ सकता है।

आप अपना खान-पान ठीक रखिए, सर्दी अपने आप भाग जायगी।

: ४ :

सर्दीके लक्षण

सर्दी जिस-जिस अंगमें लगती है उसके अनुसार उसके लक्षण भी भिन्न-भिन्न होते हैं, पर इस रोगकी हूवहू तसवीर खींचना कुछ वहुत जरूरी नही है, क्योंकि सभी जानते है कि सर्दी क्या है।

सर्दी आंखोंमें लग जाती है तो उनसे पानी गिरने लगता है और रोशनी वुरी मालूम होती है। माथेमें लगती है तो सिर-दर्द होने लगता है। अगर केवल नाकमें लगती है तो सर्दी लगते ही छींकें आने लगती है और सिर-दर्द करने लगता है। सिर-दर्द न भी हुआ तो शरीरमें थकान और सुस्ती जरूर आ जाती है। श्लैष्मिक कला लाल होकर सूज जाती है। पहले नाकसे पानी-सा वहता है, जिसमें थोड़ी जलन होती है और फिर वह गाढ़ा और पीला-सा हो जाता है। जव सर्दी जोरसे लग जाती है तव नाक वंद हो जाती है और आंखोंसे आंसू निकल-निकलकर गालोंपर वहते रहते हैं।

सर्दी लगनेपर सूंघनेकी शक्ति वहुत क्षीण हो जाती है, और कभी-कभी तो विलकुल ही काम नही करती। चूंकि इस शक्तिसे स्वादका वहुत अधिक संवंध है, इसलिए जवतक

सर्दी माथेमे वनी रहती है भोजनमे वहुत कम स्वाद मिलता है। कभी-कभी सर्दीके कारण नाक ऊपरसे छिल जाती है और श्लैष्मिक कला इतनी सूज जाती है कि नाकसे सांस लेना अति कठिन और असंभवतक हो जाता है।

कंठ-नलीमे सर्दी लग जानेपर खांसी आती है। छातीमें लगनेपर सांस लेते समय कष्ट होता है तथा खांसी जोर-जोरसे आती है और कफ निकलता है।

गलेमें सर्दी लगनेसे कर्ण-नलिका थोड़ी या पूरी तरह रुंध जाती है। इसलिए इस समय अकसर लोगोंको ऊंचा सुनाई देने लगता है।

जव जोरकी सर्दी लग जाती है तव प्राय. सिरमें दर्द होने लगता है और अंग-अंगमें, खास तौरसे कमरमे दर्द पैदा हो जाता है। पहले कुछ ठंढ-सी लगती है और फिर ज्वर हो जाता है। पर यह ज्वर अकसर हलका रहता है। पाचन-प्रणालीकी हालत इस समय वही हो जाती है जो हलके वुखारके समय रहती है, अर्थात् पाचक रस एवं मल सरकनेके लिए चिकनाहट पैदा करनेवाली ग्रंथियोके रस वहुत थोड़ी मात्रामें निकलते हैं। यही कारण है कि ऐसे समय कब्ज पैदा हो जाता है और भूख चली जाती है।

सर्दीका निदान वहुत सरल है। इस रोगका निदान रोगी खुद कर लेता है।

सही इलाजसे यह रोग वहुत जल्द चला जाता है। इलाज गलत हुआ, जैसा कि अकसर होता है, तो सर्दी हफ्तो और

महीनों चलती है और ऐसे रोगोंको जन्म देती है जो कभी-कभी जान लेकर ही छोड़ते हैं। जिन लोगोंको सर्दी-जुकाम अकसर हुआ करता है उन्हें ये रोग लंबे अरसेतक बने रहे तो फुफ्फुसपाक और क्षय आसानीसे हो जाता है। जब श्वास-प्रणालीकी श्लैष्मिक कलामें शोथ अधिक दिन बना रहता है तो उसमें रोग लगना आसान होता है।

जब सर्दीका इलाज नही किया जाता या ठीक तौरसे नहीं किया जाता तो अकसर जीर्ण जुकाम पैदा हो जाता है जिन्हें बार-बार सर्दी हुआ करती है, उन्हे अकसर जीर्ण जुकाम, जीर्ण श्वसनी-शोथ या श्वाससंबंधी कोई दूसरा रोग हो जाता है।

: ५ :

सर्दीका इलाज

आम तौरसे सर्दीके इलाजमे दवा दी जाती है। उद्देश्य यह होता है कि श्लेष्मा रुक जाय और खांसी या वलगमका निकलना वंद हो जाय। यह इलाज गलत है। इससे रोगीके स्वास्थ्यको वहुत हानि हो सकती है। उसकी मृत्युतक हो सकती है। शरीरमे अगर इतना विप भर गया है कि वह अपने प्राकृतिक रास्तोसे नही निकल पाता तो दूसरा इसका उपाय यह है कि शरीरका ऐसा इलाज कर दिया जाय कि उसमे वहुत अधिक विप पैदा होना वंद हो जाय और जो गंदगी इकट्ठी हो चुकी है वह निकल जाय। श्लैष्मिक कलाको सिकोड़नेवाली दवाओसे वलगम निकलना रोककर हम विपको शरीरके अंदर ही वंद कर देते है। जव वह निकल नही पाता तो निश्चय ही शरीरमे कोई-न-कोई उपद्रव खड़ा करता है। गदा शरीर अपने कार्यको ठीक तरहसे नही कर सकता और वह अपनी अस्वाभाविक दशाका प्रदर्शन एक रास्तेसे करनेसे रोका जाता है तो दूसरा रास्ता पकड़ता है।

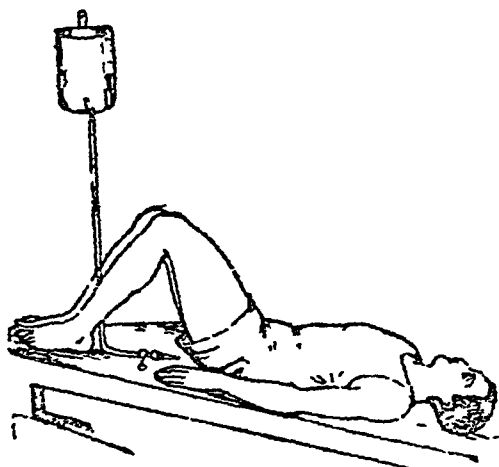
सर्दीको दवानेके लिए आजकल डाक्टर किसी-न-किसी रूपमें कुनैन या अफीम देते है। इन दोनोंमें कुनैन तो कुछ

गनीमत है, पर यह अधिक काम नही करती और कभी-कभी इससे बहरापन पैदा हो जाता है—रोगीको कम सुनाई देने लगता है। अफीमसे बनी दवाएं श्वास-प्रणालीकी श्लैष्मिक कलासे भी श्लेष्मा निकलना रोक देती है। इसका नतीजा यह होता है कि ऐसे रोगीको जो योंही कब्ज रहा करता है वह और भी बढ़ जाता है। और शरीरकी गंदगी शरीरमें ही बंद रह जाती है। सर्दीके इलाजमे दस्तावर दवाएं आम तौरसे दी जाती हैं।

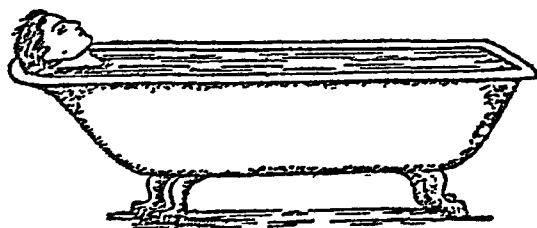
इस रोगमें आंतोंकी सफाई हो जाना जरूरी होता है, पर जबतक अफीमके योगसे बनी दवाएं दी जा रही हों यह होना मुमकिन नहीं होता।

डाक्टरोंद्वारा सर्दीका आमतौरसे जो इलाज किया जाता है उसको मैंने थोड़ेमें बता दिया है। यह इलाज लाभदायक सिद्ध नहीं होता। अब मैं इस रोगका सच्चा प्राकृतिक इलाज बताऊंगा जिससे, रोग चला जाता है और कोई उपद्रव पैदा नही होता।

इस रोगका सही इलाज है सारे शरीरकी सफाई करना। जब सर्दी लगे उसी वक्त कोई रेचक औषध ले लेनी चाहिए और सिर्फ गर्म पानीकी वस्ति (एनिमा) लेकर आंतोंको साफ कर देना चाहिए और यह क्रिया जबतक सारा मल निकलकर पेट साफ न हो जाय, दुहराते रहना चाहिए। पर विरेचनके लिए तेज दवा नही लेनी चाहिए। इसके लिए रेंडीका तेल, मिल्क आफ मेगनेशिया, साइट्रेट आफ मेगनेशिया, कोई रेचक

एनिमा लेनेकी विधि

एनिमा लेनेकी विधि बहुत ही आसान है। किसी तख्ते या खाटपर लेट जाइए, पैताना सिरहानेसे चार इंच ऊंचा रहे। इसके लिए इस तरहका तख्ता खास तौरसे बनवाया जा सकता है, या पैताना ईंटोंकी मददसे ऊंचा कर दिया जा सकता है। जमीनपर भी लेटकर एनिमा लिया जा सकता है। वस्तिका पात्र लेटनेके स्थानसे तीन फुटकी ऊंचाईपर सेर, डेढ सेर गुनगुना गरम पानी भरकर टांग दीजिए और चित लेटकर पानी मलद्वारसे अंदर जाने दीजिए। पैरोंको सीधा न रखकर जरा उकड़ू खींच लेनेसे वस्ति लेनेमें सुभीता होगा। वस्ति लगानेके पहले टोंटीसे थोडा पानी बाहर निकलने दीजिए ताकि नलीमें हवा हो तो बाहर निकल जाय और पानीका प्रवाह ठीक है या नहीं, यह जाना जा सके। पानी चढ जानेके बाद तीन-चार मिनट रुककर शौच जाना चाहिए, उस वक्त पानी और मलको अपने आप निकलने दिया जाय। उसे निकालनेके लिए जोर न लगाया जाय, अन्यथा पानीका प्रवाह नीचे होनेके बजाय ऊपरको हो जायगा और पेट ठीक तौरसे साफ न हो सकेगा।

नमक, मिनरल वाटर (खनिज जल) कैसकरा सैग्रेडा सारका या दूसरे मृदु विरेचन (मुसहिल) लिए जा सकते हैं।[1]

कार्यभारसे दवी हुई श्लैष्मिक कलाको विश्राम मिले और त्वचा अपना काम तेजीसे करने लगे इसके लिए जितना गरम सहा जा सके उतना गरम पानी आदमकद टवमे भरकर रोगी-को उसमे लेट जाना चाहिए। यह स्नान वह वीस मिनटसे लगाकर एक घंटेतक कर सकता है। जिस कमरेमें यह स्नान किया जाय उसमे शुद्ध हवा आती रहे और रोगी ठंडा या गरम पानी जितना पी सके पीता रहे। गरम पानी पीनेसे पसीना जल्द आता है। इसलिए ठंडे पानीकी अपेक्षा गरम पानी पीना ज्यादा अच्छा है। रोगीको चक्कर या वेहोशी आने लगे तो उसे ठंडा पानी पिलाना और ठंडे पानीमें भिगोकर निचोड़ा हुआ कपड़ा सिर और माथेपर रखना चाहिए। इस स्नानके वाद रोगीको कपड़ोंसे अच्छी तरह ढककर—कपड़े ऊनी हों तो ज्यादा अच्छा है—तवतक लिटाए रखना चाहिए जवतक पसीना आना वंद न हो जाय। ऊनी कंवल

---

[1]इन विदेशी दवाओंके वदले एक तोला सनायकी पत्ती पावभर पानीमें उवाल-छानकर और तोलाभर शहद मिलाकर पी लेनेसे वही काम करेगी। यह मात्रा प्रौढ़ व्यक्तिके लिए है। —अनुवादक

इस कामके लिए ज्यादा अच्छा होता है। पसीना आना बंद होनेके वाद वदनको अंगोछेसे अच्छी तरह रगड़-रगड़कर सुखा देना चाहिए या पहले शरीरको गीले कपड़ेसे पोंछकर तब सुखाना चाहिए। इसके वाद रोगीको सात-आठ घंटे लेटे रहना चाहिए।

यह इलाज शुरुमे ही कर लिया जाय तो सर्दीका जोर टूट जाता है। न वह अधिक कष्ट देगी और न ज्यादा दिन चलेगी ही। जितनी ही जल्दी यह क्रिया कर ली जाय उतना ही इसका असर ज्यादा तेज होगा।

जो इस तरहके गरम नहानके वजाय टर्किशवाथ (हम्माम[1]) लेना या देरतक भापस्नान करना चाहे कर सकते

---

[1]लेखकने आदमकद टवमें गरम पानी भरकर सोनेकी वात कही है, उसका प्रयोजन शरीरसे पसीना निकालना है। यही काम भाप-नहान-द्वारा भी होता है। पर इन दोनों प्रकारके नहानोका सुभीता न हर घरमें हो सकता है न हर जगह। शरीरसे पसीना निकालनेका एक आसान उपाय हैं पैरोंका गरम नहान। इसके लिए वाल्टी या किसी चौड़े मुंहके वर्तनमें सहने लायक गरम पानी इतना भर दीजिए कि उसमें पैर रखने-पर पानी घुटनेके नीचेतक आ जाय। अव किसी कुर्सी या मोढ़ेपर बैठकर पानीमें दोनों पैर डाल दीजिए और मोटा कंवल ओढ़कर पाव-डेढ़-पाव पीने योग्य गरम पानी पीकर इस प्रकार बैठिए कि पानीका वर्तन भी कंवलके भीतर आ जाय। वाल्टीका पानी ज्यों-ज्यो ठंडा होता जाय, त्यों-त्यों वीच-वीचमें उसमेंसे थोड़ा पानी निकालकर उतना ही गरम पानी डालते जाइए। यह क्रिया पंद्रह-वीस मिनट चले। इतने समयमें दो-तीन वार आध-आध पाव गरम पानी और पीना चाहिए। सारी क्रिया ठीक तौरसे की गई तो पसीना आसानीसे वह चलेगा।

गरम पानीमें पैर रखनेपर कई लोगोंको सिरपर गरमी मालूम होती है और चक्कर-सा आने लगता है। इससे वचनेके लिए इस क्रियाके आरंभ-से ही ठंडे पानीसे भीगा हुआ कपड़ा (निचोड़कर) सिरपर रख लेना

है। गरम कमरेमें रहकर पसीना निकालना चाहें तो वह भी कर सकते हैं। इन सारे स्नानोंका एक ही प्रयोजन होता है। सारे शरीरमें रक्त-संचरणको समान कर देना—त्वचा-तक अधिक रक्त पहुंचाना और पसीना लाना। जो भी स्नान किया जाय अच्छी तरह किया जाय और शरीरको गरमी देरतक दी जाय जिससे पसीना जोरोंसे वह चले। अगर फुफ्फुसपाक (निमोनिया) का आक्रमण हुए कुछ ही घंटे हुए हों तो इस प्रकारके किसी नहानसे पसीना अच्छी तरह ला दिया जाय तो फुफ्फुसपाकका आक्रमण अकसर रुक जाता है।

कुछ लोग सर्दी लगनेपर किसी तरहके तेल या चर्बीको गरम करके छातीपर लगाना पसंद करते हैं। ऐसा करना गलत नहीं है। तेल लगानेका सही तरीका यह है कि गरम तेलमें कपड़ा भिगोकर निचोड़ लिया जाय और उसे छातीके चारों ओर लपेटकर उसकी गरमी बनाए रखनेके लिए उसपर सूखा कपड़ा लपेट दिया जाय। तेल इतना गरम न हो कि रोगीका वदन जल जाय। गरम पानी अथवा गरम हवाकी बनिस्बत गरम तेलसे जलनेका अधिक डर रहता है। गरम उपचारोंका प्रयोजन एक ही होता है कि शरीरकी ऊपरी सतह गरम हो जाय एवं उसकी गर्मी बनी रहे ताकि रोमकूप खुल

चाहिए और बीच-बीचमें उसे बदलते रहना चाहिए। पसीना निकलनेके बाद वे सारी बातें करनी चाहिए जो लेखकने गरम पानीके स्नानके बाद करनेको कही हैं। —अनुवादक

जायं और पसीना आ जाय। शरीरसे किसी तरह पसीना निकलना चाहिए, पसीना लानेकी रीतिका बहुत महत्त्व नहीं है।

साधारण सर्दीमें पसीना बहुत लाभकर होता है। पर जब-तक कष्ट बढ नही जाता लोग यह उपचार अकसर नही करते।

जल्दी और पक्का लाभ होनेके लिए जबतक ज्वर न चला जाय और श्वास-कष्ट दूर न हो जाय कुछ भी न खाना चाहिए।

यह अचूक और जल्द काम करनेवाला इलाज आसानीसे समझमें आ जाय इसके लिए इसे फिरसे और सिलसिलेसे लिख दे रहा हूं। याद रहे इन सूचनाओका पालन अक्षरशः होना चाहिए।

१—सर्दीके इलाजमे लापरवाही न कीजिए। ज्यो ही उसके लक्षण दिखाई दें अपनी पसंदका मुसहिल काफी मात्रामे लेकर पेट साफ कर लीजिए।

२—गुनगुने गरम पानीकी एक वस्ति भी जरूर लीजिए।

३—काफी गरम पानीसे भरे टबमें देरतक लेटिए, ताकि शरीरसे पसीना खूब निकले। जरूरी हो तो गरम पानीमे पूरे घंटेभर भी लेट सकते है।

४—स्नान आरंभ करनेके पहले गरम पानी जितना पी सके पी लीजिए और पानीमे लेटे-लेटे भी थोड़ा-थोड़ा पानी पीते रहिए।

५—स्नानके बाद ऊनी कपड़े ओढकर तबतक लेटे रहिए जबतक पसीना निकलना बंद न हो जाय। फिर गीले कपड़ेसे

सारे शरीरको रगड़नेके वाद उसे सूखे तौलिएसे रगड़-रगड़कर सुखा लीजिए या सूखे तौलिएसे सुखा लीजिए। या सूखे तौलिएसे शरीरको सिरसे पैरतक केवल रगड़ डालिए।

६—अव आरामसे छ.से आठ घंटेतक अपने विछौनेमे लेटे रहिए। जहां लेटिए वहां स्वच्छ हवा आती रहनी चाहिए, पर ठंडी हवाके झोके आपके शरीरपर नहीं लगने चाहिए।

७—जवतक सर्दी चली न जाय कुछ भी न खाइए। जितने नीवू चाहें चूसे या नीवूका रस पानीमे मिलाकर पीएं, पर इसमें शक्कर न डाले। कोई भी चीज द्रव हो या ठोस, न खायं केवल पानी पीएं और इच्छा हो तो उसमे नीवूका रस मिला लें या केवल नीवू चूस लें। आशा है, पाठक यह समझ गये होंगे कि उन्हें कुछ भी खाना-पीना नही है। वे केवल यथेष्ठ जल पी सकते है।

८—आवश्यकता हो तो रेचक औपव और वस्ति फिर लें ताकि पेट साफ रहे। यह उपचार वहुत आवश्यक है।

सर्दी लगते ही यह उपचार शुरू कर दिया जाय तो हर रोगीकी सर्दी चौवीस घंटेमे चली जायगी। पर इन चौवीस घंटोमें कुछ भी खाना नही चाहिए। सर्दीके अच्छी तरह जड़ जमा लेनेपर भी इस इलाजसे वह दूर की जा सकती है। पर जो जितनी देरसे अपनी सर्दीका इलाज शुरू करेगे उन्हें उतनी ही देरतक उसे जारी रखना पड़ेगा।

यह इलाज कुछ लोगोंको टेढ़ा मालूम हो सकता है और

शायद है भी यह, पर सर्दी होते ही यह किया जाय तो यह सदा सफल होता है। यह इलाज करके एक दिनमे या अधिक-से-अधिक दो-तीन दिनमें चंगा हो जाना अच्छा है या प्रचलित ढगकी चिकित्सा करके सर्दीको हफ्तों और महीनो टिकाए रखना ? दोनों रास्तोमे जो आपको ठीक जान पड़े उसपर चलिए।

जो पहली चिकित्सा करेंगे वह जबतक सर्दी चली न जायगी कुछ न खायंगे। सर्दी लगते ही यह इलाज किया जाय और हिदायतोंका अक्षरशः पालन किया जाय तो सर्दी जानेमें तीन दिन शायद ही लगते हैं। यह चिकित्सा सफाईका इलाज है। यह आंतों, त्वचा और श्वास-प्रणालीकी सफाई है और इस तरह रक्तकी भी शुद्धि करता है।

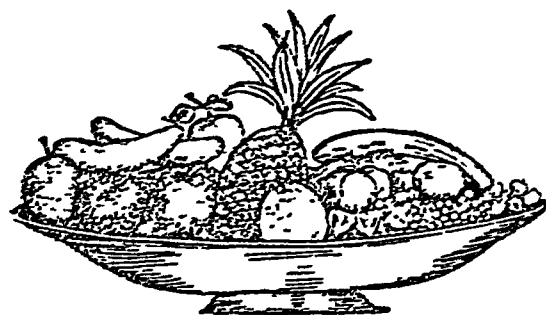
सर्दीके बारेमें दी गई हिदायतें यहां बार-बार दुहराई गई हैं, पर अगर पाठकोंको रोगियोके बारेमे कुछ भी अनुभव होगा तो वह मुझसे इसके लिए कैफियत तलब न करेंगे। मै इस गलतीके लिए क्षमा मागनेके बजाय उन सूचनाओंको सूत्ररूपमें एक बार फिर दुहरा देना उचित समझता हूं।

सर्दीसे छुटकारा पानेकी सर्वश्रेष्ठ विधि यह है कि रोग होते ही इलाज किया जाय। पाचन-प्रणालीको साफ कर दिया जाय, इच्छाभर बल्कि उससे भी कुछ अधिक ही पानी पिया जाय और जबतक सर्दी चली न जाय कुछ भी न खाया जाय। ये थोड़ेसे सूत्र इस पुस्तकके मूल्यसे कई गुना अधिक मूल्यवान हैं और यदि इनके अनुसार चला जाय तो प्रतिवर्ष हजारोंकी जान बचेगी।

सर्दी चली जानेके वाद भोजन करना फिर आरंभ कीजिए, पर भोजनमें वही गलतियां फिर न करने लग जाइए जिनके कारण सर्दी हुई थी।

कुछ लोगोंको अपनी सर्दीसे मोह होता है और वे उसे कुछ दिन टिकाए रखनेके वाद ही विदा करना चाहते हैं। वे पेटको साफ रक्खे और वहुत सादी खुराक खायं तो उन्हें काफी लाभ हो सकता है। यहां हम कुछ भोजन-क्रम वताएंगे जो उनके लिए लाभकर होंगे।

१—कोई रसदार फल दिनमें तीन वार लें।

२—चोकरसमेत आटेकी डवल रोटीका वना टोस्ट या चोकर-समेत आटेका वना खूव सिका फुलका, मक्खन और एक गिलास दूध, दिनमें केवल दो वार ले।

३—दिनमें दो वार रसदार फल खायं और तीसरी वार केवल दूध या टोस्ट या फुलका लें।

४—दिनमें एक वार रसदार फल खायं, दूसरे वक्त पकी हुई रसदार तरकारियां और कच्ची तरकारियोंका सलाद और तीसरी वार टोस्ट या फुलका और दूध।

पर जो लोग सर्दी लगे रहनेकी हालतमें पेटको छुट्टी

नही देते वे अपने रोगकी उचित चिकित्सा नहीं करते। सही रास्ता यह है कि सर्दी लगते ही खाना बंद कर दिया जाय और जबतक सर्दी चली न जाय आंतोंको साफ करता रहे। (लीजिए पुरानी बात फिर दुहरा रहा हूं।)

जब सर्दी चली जाय तब संतुलित अर्थात् ऐसा भोजन करना आरंभ कीजिए जिसमे आहारके सब आवश्यक तत्त्व उचित मात्रामें मौजूद हों। पहले जैसा भोजन करते थे उससे अच्छा भोजन करेंगे तो फिर आपको सर्दी अधिक न सताएगी। आप अपने शरीरसे ठीक तौरसे काम लें तो सर्दी कभी न हो। जो ठूंस-ठूंसकर खाता है या केवल अधिक पुष्टिकर चीजें ही खाता है उसका स्वस्थ रहना नामुमकिन है और जो कमरेके अंदर मेज, कुरसीपर बैठकर काम करते हैं वे तो इस तरहका खाना खाकर इस रोगसे किसी प्रकार बच ही नहीं सकते। जिनको सदा सर्दी लगी ही रहती है उन्हें जान लेना चाहिए कि उनका आहार-विहार ठीक नहीं है। होता तो उनके शरीरमें इतना विष इकट्ठा न होता कि श्लैष्मिक कलामें शोथ उत्पन्न हो और न उनसे बहुत ज्यादा बलगम या लुआब निकलता।

: ६ :

सर्दीसे कैसे बचें

सर्दी होना जरूरी नही है। जिन्होने उसे दूर रखनेका निश्चय कर रखा है वे उससे वच सकते है। स्वास्थ्यके नियमोंकी जानकारी और उनपर चलनेकी दृढ़ इच्छा, केवल ये दो चीज आपको हमेशा सर्दीसे वचाए रखेगी। इच्छाशक्ति तो आपको अपनी ही लगानी होगी पर स्वास्थ्यके नियम आपको मैं वता सकता हूं और ऐसी भाषामें जिसे स्कूलमें पढ़नेवाला वच्चा भी समझ ले। इन नियमोंका ग्रहण करना-न-करना आपकी मर्जीकी वात है।

जो लोग खुली जगहमें रहते हैं और सादगीकी जिंदगी विताते है उन्हे प्रायः कभी सर्दी नही होती। यह रोग केवल सुसभ्य कहे जानेवालोंका विशेषाधिकार है। सर्दी होनेके मानी यह है कि हमारा जीवन वहुत अधिक अनियमित और अप्राकृतिक हैं और अच्छा स्वास्थ्य भोगनेके लिए हमें अपने जीवनको अधिक प्राकृतिक वनानेकी जरूरत है। हम प्रकृतिकी पुस्तकके पन्ने उलटे और उससे कुछ सीधे-सादे नियम सीखें जो हमें न केवल सर्दीसे ही वचायेंगे, परंतु दूसरे रोगोंसे भी मुक्त रखेंगे।

प्राकृतिक अवस्थामे रहनेवाला व्यक्ति एंड़ी-चोटीका पसीना एक कर देता था, तव उसे रोटी मिलती थी। इसका

अर्थ यह है कि उसे वहुत अधिक शारीरिक श्रम करना पड़ता था। मैदान और जंगलोमें फिरते हुए पशुओंका शिकार करनेके लिए उसे अपनी वुद्धिको ही तीक्ष्ण नही रखना पड़ता था, वरन् उसे भूखो मरनेसे वचनेके लिए काफी कसरत करके अपने शरीरको लचीला भी वनाए रखना होता था। जव उसके शरीरके जोड़ कड़े पड़ जाते थे तो उसके कार्यकी गति धीमी पड़ जाती थी, कार्यमें ढीलापन आनेपर भोजन नही मिलता था जिसके अभावमे वह धीरे-धीरे मर जाता था। आदिकालमें लोग कमजोरों, अपाहिजोंको अकसर मर जाने देते थे, उनके जीवनसे प्रकृतिका जो प्रयोजन था, वह पूरा हो चुका होता था।

मानव-जातिके वचपनमें जो इस प्रकारकी शिक्षा मिली उसका फल यह हुआ कि हमारा शरीर इस प्रकारका वन गया और उसके कार्य इस तरह वंध गए कि अव अपने शरीरको स्वस्थ रखनेके लिए हमे अपने शरीरसे मिहनत लेनी ही होगी।

इसलिए सर्दी और सभी रोगोंसे वचनेके लिए पहला नियम है, नियमित व्यायाम। जो शहरमे रहते हैं उन्हे नित्य खुलेमें दो-तीन मील टहलनेके अलावा सवेरे और रातको (सोनेके पहले) पांच-पांच मिनट या अधिक समयतक खूव कठिन कसरत करनी चाहिए। जो अपने हाथोसे काम करते है उन्हें कुछ ऐसी कसरत करनी चाहिए जिससे दूसरे अंगोंका व्यायाम हो जाय और सारा शरीर चुस्त, दुरुस्त रहे। काम और व्यायाम दो अलग-अलग चीजें है।

२—हम यह जान चुके है कि मनुष्यको आदिकालमें काम

करना ही पड़ता था अन्यथा उसको भूखों मरना पड़ता था। उसका काम था शिकार। और शिकारके लिए दौड़-धूप करते हुए उसे शुद्ध हवामें गहरी सांस लेनी पड़ती थी। उस कालकी स्त्रियां न चोलीसे अपनी छाती कसती थीं और न कमरबंदसे कमर और कूल्हा। अतः वे अपने पतिके समान ही शुद्ध वायुमें गहरी सांसे ले पाती थी। गहरी सांसें लेना तो उस समयकी प्रथा ही थी, क्योंकि जिनका दम बंधा नहीं होता था उनके लिए जानवरोंका शिकार कर सकना कठिन था, और इसका अर्थ था भूखों मरना।

इसलिए सर्दी और सभी रोगोंसे बचनेके लिए दूसरा नियम है साफ-सुथरी हवामें गहरी सांस लेना। आप जितनी अधिक शुद्ध वायुमें सांस ले सकें लें। रातको कमरेकी खिड़कियां पूरी तरह खोलकर सोइए ताकि रातकी शीतल वायु आपको अच्छी तरह मिलती रहे। फिर आप सवेरे उठनेपर देखेंगे कि आपके तन-मनमें कैसी शक्ति—स्फूर्ति है। जिन्हें दफ्तरमें बैठकर काम करना पड़ता है उन्हे सवेरे, दोपहर और रातको साफ-सुथरी हवामें एक दर्जन या अधिक बार गहरी सांसें धीरे-धीरे लेनी चाहिए। गहरी सांस लेते वक्त अगर आपका सीना दो इंच बढ़ता है तो उसे तीन इंच बढ़ानेकी कोशिश करें और जब वह तीन इंच बढ़ने लगे तो उसे चार-पांच इंच बढ़ाए बिना संतोष न कीजिए और जब वह इतना बढ़ जाय तब खूब सांसें लेना आरंभ कीजिए।

३—आदिकालमें जब मानव-जातिकी किशोरावस्था थी, जान पड़ता है लोग चाय या कहवे या शराबका नामतक न

जानते थे। पीनेकी चीज उनके लिए केवल पानी था। यह सच है कि इतिहासयुगके आरंभमें भी लोग जौ और अंगूरसे शराब बनाया करते थे, पर बाइबिल पढ़िए तो आपको मालूम होगा कि किस तरह एक कुलपतिने शराब पीकर अपनेको कलंकित किया और इस पापके फलस्वरूप उसके लड़के और पोतोंपर कैसी भारी विपत्ति आई।

अतः तीसरा आवश्यक नियम यह है कि आदमीको पानी ही पीना चाहिए। कम-से-कम कोई ऐसी चीज न पीयें जिसमें चाय, कहवा, शराब आदिकी तरह जहर या नशा पैदा करनेकी तासीर हो।

४—मेरा यह दावा नहीं है कि मैंने अपने जंगली पुरखोंके मनोविज्ञान, उनके सोचने-विचारनेके तरीकेका गहरा अध्ययन किया है। हम अपने बहुत पुराने पुरखेको लाकर खड़ा कर सके तो अधिकतर लोग तो उसे जंगली ही कहेंगे और कभी अपने आपको उसकी संतान माननेको तैयार न होंगे। आज यह रिवाज नही रहा कि प्रेमी अपनी प्रेमिकाको पीटकर बेहोश कर दे और फिर उसे अपने घर घसीट लाए। भले घरोंमे आज खुलेआम यह बात नही हो सकती। पर पुराने इतिहासकी खोज करनेवाले हमे बताते है कि पुराने जमानेमें यह बात जायज थी।

इस विषयमें हम अपने पुरखोंसे आगे जानेको मजबूर है। पर आजकी सभ्यता हमारे दिल-दिमागपर इतना बोझ डाल रही है कि जो अपना स्वास्थ्य ठीक रखना चाहते हैं उन्हे अपनी भावनाओंको संयत रखना होगा। उपन्यासोंके पात्रोंद्वारा प्रदर्शित

साहससे अव काम नही चलेगा। जो उत्तम स्वास्थ्य भोगना चाहते हों उन्हे तीव्र आवेगोंसे वचना चाहिए और मनको शांत, उद्वेगरहित रखना सीखना चाहिए। वेशक सर्दी और दूसरे रोगोंसे वचे रहनेके लिए यह वात भी कर्त्तव्य है। असंयत मन शरीरके रोगी होनेमें सहायक होता है।

५–अति प्राचीन कालमें जरूरतभर कपड़े जुटा सकना लोगोंको अति कठिन था। पुरुप तो नामको ही कपड़े पहनते थे और स्त्रिया आज जितनी नीची कुरती और लहंगा, साया नही पहनती थीं। पांवोंका घुट्ठीतक ढका न रहना उस समयके समाजमें निर्लज्जताका निदर्शन न था।

आज हम कपड़ोंसे ढक-ढककर अपनी त्वचाकी रक्षा करनेकी कोशिश करते हैं जिससे वह कमजोर हो जाती है। और अपना काम अच्छी तरह नहीं कर पाती। पुराने समयमें त्वचा शरीरकी रक्षा करती थी। ठंडी हवा, सूर्यकी किरणें, वर्पाका पानी उसपर आघात करते थे और उसे मजवूत वनाते थे, एवं इसे अपना कार्य करनेके लिए उत्तेजित करते थे। शरीरका मल निकालनेका काम त्वचाको आज भी उसी तरह करना पड़ता है जैसे पुराने जमानेमें करना पड़ता था। पर जव उसका अति संगोपन किया जाता है तव वह जैसा चाहिए वैसा काम नही करती। वह सुस्त हो जाती है और इससे गंदगीका कुछ भाग शरीरके अंदर ही रह जाता है।

इसका इलाज यह है कि कपड़े पहनते वक्त अक्लसे काम लिया जाय। कोई भी ऊनी कपड़ा इस तरह न पहना जाय

कि त्वचासे लगा हो। कभी इतने कपड़े न पहनिए कि त्वचा हर वक्त गरम और पसीनेसे नम रहे। नित्य सारे शरीरको किसी खुरदरी चीजसे (खुरदरी तौलिया, वदन साफ करनेके ब्रुश-जैसी चीजसे) एक वार जरूर रगड़िए।

६—सवसे जरूरी वात है ठीक तौरसे खाना खाना। जिस आदमीका भोजन वही है जो होना चाहिए उसको रोग होना ना-मुमकिन-सा है। मै उचित खान-पानके संवंधमें स्थानाभावके कारण यहां विस्तारसे न लिख सकूंगा। पर कुछ वहुत जरूरी वातोंको जरूर वताऊंगा, जिनके अनुसार चलनेसे सर्दीसे वचा जा सकता है।

भोजन धीरे-धीरे कीजिए और खूव चवाइए। भोजनको जल्दी-जल्दी निगल जानेकी आदत छोड़िए।

भूखसे कम खाइए। पेट भरने और तननेके पहले ही खाना वंद कर दीजिए।

ताजा फल और तरकारियां जितनी आप खाते है उससे अधिक खाइए। सफेद मैदा और सफेद शक्कर आप जितनी खाते है उससे कम खाइए।

मैदेके वजाय चोकरसमेत आटे और मकई तथा वाजरेकी वनी चीजे खाइए।

चीनी अधिक न खाकर उसके वजाय गुड़, शहद, राव या किशमिश, मुनक्का, अंजीर, खजूर, छुहारा और पके केले-जैसे मीठे फल खाइए।

अचार, मुरव्वे और डिव्वोंमे वंद खाद्योंके वजाय ताजी चीजे इस्तेमाल कीजिए।

अगर मांस खाए विना न रहा जाय तो साधारण अवस्थामें मांस दिनमे एक वारसे अधिक नही खाना चाहिए। दिनमे कई वार मांस खाना खास तौरसे हल्का दिमागी काम करने-वालोंके लिए रोगको न्यौता देना है।

भोजन विल्कुल सादे तरीकेसे पकाया जाय और उसमें मिर्च, मसाले, तेल, सिरका डालकर उसे खराव न किया जाय। न अधिक घी-दूव डालकर उसे भारी ही वनाया जाय।

सादा भोजन ही सामान्य नियम होना चाहिए। मिठाइयां आदि रोज खानेकी चीजें नही है। इन्हें कभी-कभी ही खाना चाहिए।

रोज कोई-न-कोई कच्ची चीज जरूर खाइए। इसके लिए ताजा फल और तरकारियां सर्वश्रेष्ठ हैं। फल सभी कच्चे ही खाये जाते हैं। कुछ तरकारियां ऐसी जरूर है जो कच्ची हजम नहीं होतीं पर पातगोभी, पालक, गाजर, ककड़ी, मूली, प्याज, टमाटर मजेमें कच्चे खाए जा सकते है।

शहरमें रहनेवालोको दिनभरमे केवल एक वार भोजन करना चाहिए और एक या दो वार नाश्ता करना चाहिए। जो काम तो हल्का करते है और दिनमें दो-तीन वार डटकर भोजन करते है वे अपने आपको वीमार वनाकर रहेगें।

एक वारके भोजनमे गिनतीकी कुछ ही चीजें रहनी चाहिए। वहुत-सी चीजोंको एक साथ मिला-जुलाकर खाना अप्राकृतिक है। पाचनका काम करनेवाले अंगोंको भी यह पसंद नहीं और कुछ दिनोंके वाद वे काम करनेसे इनकार कर देते है। जिसका अर्थ

है शरीरका रोगी हो जाना। आम तौरसे एक बारके भोजनमें चार चीजोसे अधिक नही रहनी चाहिए। अगर आप एक बारके भोजनमें एक या दो चीजे ही खाकर संतुष्ट हो सकते हों तो यह और भी अच्छा है। अगर आपके भोजनमे कोई एक तरहका प्रोभूजिन (प्रोटीन) है तो वह काफी है अगर उसमे एक तरहका भी श्वेतसारवाला खाद्य है तो दूसरे ऐसे खाद्यकी आवश्यकता नही।- मगर आप यह नही जानते कि प्रोभूजिन और श्वेतसार क्या है तो इस पुस्तकके अंतमे खाद्य पदार्थोका जो वर्गीकरण किया गया है उसे कृपाकर देख लीजिए।

आइए सर्दीसे बचानेवाले नियमोको संक्षेपमे एक वार और दुहरा लें !

१–रोज कसरत कीजिए। २–गहरी सांस लीजिए। ३–शरीरको जितना पानी चाहिए उतना पीजिए। चाय, कहवा आदिसे परहेज कीजिए। ४–चित्तको शांत रखिए। ५–खाना ठीक तौरसे खाइए।

हमने सव जरूरी वाते काफी संक्षेपमे कह दी, अव सर्दीसे वचनेके उपायको सूत्ररूपमे कहकर इस प्रकरणको समाप्त करेंगे। आप यह छोटा-सा वाक्य याद रखें।

रहन-सहन उचित रखें।

फिर आपको न सर्दी होगी न कोई दूसरा रोग।

दूसरा भाग

: १ :

पुराना जुकाम

सर्दी-प्रकरणमें कही हुई कुछ वातोको मैं यहां जान-बूझकर दुहरा रहा हूं। सर्दी और जीर्ण यानी पुराना जुकाम दरअसल एक ही चीज है। सर्दी कुछ दिन रहकर चली जाती है और पुराना जुकाम आम तौरसे सालों चलता है। और कभी-कभी जिंदगीभर भी। कालके इस भेदको निकाल दें तो सर्दी और जुकाम विल्कुल एक चीज है। सर्दीके विपयमें जो कुछ लिखा जा चुका है उसे कृपाकर फिर पढ लीजिए। उससे जुकामके वारेमें आगे जो कुछ लिखा जायगा उसे आप आसानीसे समझ सकेंगे। कुछ वातें दुहराई भी गई हैं, पर वे वहुत जरूरी हैं।

जुकामके कारण अलगसे वतानेकी जरूरत नही है, क्योंकि सर्दी और जुकामके कारण जाननेके लिए आपको सर्दीके प्रकरणमें लिखी हुई वातोंको फिरसे पढ़ जाना चाहिए।

पुराना जुकाम एक वहुत ही आम और वहुत ही तकलीफ-देह वीमारी है। इसका फैलाव सभ्य जगतके वरावर है, अर्थात् जहां-जहां सभ्यताकी पहुंच है वहां इसका भी प्रवेश है। यद्यपि जुकामसे वहुत लोगोंकी मृत्यु नही होती अर्थात् वहुत

थोड़ोंकी मृत्युका कारण यह बताया जाता है, तो भी जुकाम और कब्ज मिलकर जितनी मौतोका कारण होते है उतनी मौते और किसी भी रोगसे नही होती। जुकाम और कब्जसे शरीर इतना अशक्त हो जाता है कि दूसरे रोग आसानीसे उसमें घर कर लेते है और यही आखिरी मर्ज रोगीकी मृत्युके कारण बन जाते है।

अधिकतर रोगोंके कारण संक्षेपमें ये है—

१—रहन-सहनका गलत तरीका और खासकर अनुचित खानपान।

२—अयुक्त आहारके साथ दूसरी बुरी आदते जुड़कर अपच पैदा करती हैं। अपचसे कोई खास तकलीफ नही होती पर रोगीकी जीभ सफ़ेद और गंदी हो जाती है, चेहरे और बदनकी काति चली जाती है, मुहपर मुहांसे निकल आते है, दिल-दिमाग कमजोर हो जाते है और आंखोंके सफेद हिस्सेका रंग बदलकर अस्वाभाविक हो जाता है।

३—पाचन-क्रियाके बिगड़ जानेके बाद रक्त दूपित हो जाता है और फिर बहुतसे रोगियोका शरीर अम्लप्रधान हो जाता है।

४—इस दशामे आम तौरसे लोगोको कब्ज और जुकाम रहने लगता है।

५—जुकाम और कब्ज हो जानेपर—जिनसे सभ्य जगतका कम-से-कम आधा भाग पीड़ित है—कोई भी रोग लग जाना संभव है—जिनका रक्त शुद्ध है और जो ठीक रहन-सहन रखकर कब्जसे बचे रहते है उनके पास जुकाम क्या कोई भी रोग नही फटक सकता।

कृपया याद रखें कि जुकामका कारण न मौसिम है और न कीटाणु, इसका सही कारण गलत रहन-सहन खासकर अनुचित खान-पान है। जिनका भोजन ठीक है उन्हें जीर्ण जुकाम होनेका भय नही है।

जुकाम रोग तो है पाचन और रक्तका, पर केवल इसके लक्षण श्लैष्मिक कलामे प्रगट होते है। हजारों आदमियोको जुकामने वहरा वना डाला—जुकामके कारण पैदा हुए वहरेपन-का इलाज कानके अंदरकी वनावटमे फर्क पड़ जानेके पहले ही किया जाय और उचित रीतिसे किया जाय तो उसके अच्छे हो जानेकी पूरी संभावना रहती है। पर जव कानकी वनावटमें खरावी आ जाती है तव श्रवण-शक्तिका लौटना संभव नही होता। जिनका कान ठीक होने लायक होगा उन्हें केवल यह वताना होगा कि उनका आहार-विहार क्या होना चाहिए। उनका कान विना किसी स्थानीय चिकित्साके अपने आप ठीक हो जायगा।

जुकाम शरीरके किसी भी भागकी श्लैष्मिक कलामें हो सकता है। मै शरीरके विभिन्न अंगोमे होनेवाले जुकामको डाक्टर जिन नामोसे पुकारते है उनकी एक छोटी-सी सूची यहां देता हूं:—नेत्रच्छदान्तशोथ (Blepharitis), कर्णशोथ (Otitis), रसनाशोथ (Rhinitis), श्वसनीशोथ (Bronchitis), जठरशोथ (Gastritis), स्थूलान्त्रशोथ (Colitis), मलाशयशोथ (Froctitis) और मूत्राशयशोथ (Cystitis)। याद रखिए कि जुकाम शरीरके किसी भी अंगमें

क्यों न हो, एक ही चीज है। और इन भड़कीले नामोका कोई महत्त्व नही है।

पुराने जुकाममें श्लैष्मिक कला या तो मोटी होती जाती है या बहुत पतली (क्षीण)। रोगके आरंभमे वह अंदरकी ओरसे सूजकर मोटी हो जाती है तव इसपर रेशेदार मांस-तंतु जंम जाते हैं। इन मांसतंतुओमें सिकुड़नेका स्वभाव होता है। और अगर जुकाम वहुत वुरे प्रकारका हुआ तो यह सिकुड़न लंवे अरसेतक होती रहती है। जिससे श्लैष्मिक कलामे रक्तका संचरण ठीक तौरसे नही हो पाता और वह पीली पड़ जाती है।

शुरू-शुरूमे जुकाम तर प्रकारका होता है। इसमे श्लेष्मा काफी मात्रामें निकलता रहता है। इसका अर्थ यह है कि रक्त दूपित द्रव्यसे लदा हुआ है और यह दूषित द्रव्य श्लैष्मिक कलाके रास्ते निकलनेकी कोशिश कर रहा है। श्लेष्मा शुक्लि (अल्व्यूमिन) मिला हुआ एक सफेद द्रव्य है, और जव वह जुकामके कारण अधिक मात्रामे निकलता है तो देहको कमजोर कर देता है।

जुकाम सूख भी जाता है तव सूखे श्लेष्माकी पपड़ियां नाक या श्लैष्मिक कलासे आवृत दूसरे अंगोंसे निकलने लगती है। अधिकतर लड़कोंको नाक खुजलानेकी आदत जुकामके कारण ही पड़ती है, उनकी नाककी श्लैष्मिक कला रोगयुक्त हो जाती है और साफ नहीं रह पाती। इस विषयमें वच्चोके मा-वाप ही दोषी होते है, जिनपर वच्चोके खिलाने-पिलानेकी जिम्मेदारी रहती है। वच्चोको उचित भोजन दिया जाय तो उन्हे कभी जुकाम न हो।

जुकाम कुछ अरसेतक बना रहे तो श्लैष्मिक कला निश्चित रूपसे कमजोर हो जाती है। जबतक यह कमजोर नहीं होती तबतक यह अपना काम ठीक तौरसे करती रहती है। कमजोर हुई श्लैष्मिक कलामें अनेक प्रकारके रोग आसानीसे जड़ जमा लेते हैं, कुछके नाम ये हैं :—यक्ष्मा, आमाशयका घाव, फुफ्फुस-पाक (निमोनिया), गुरदेकी पथरी, मूत्राशयकी पथरी, मूत्राशयका घाव इत्यादि। जुकाम बहुतोंके क्षयरोगका कारण होता है और चूंकि यह रोग पंद्रह प्रतिशत लोगोंके प्राण लेता है, इसलिए जुकामसे बचे रहने और हो जानेपर उससे शीघ्र छुटकारा पानेकी आवश्यकता स्वयं सिद्ध है।

आमाशय, यकृत और आंतोंके अनेक रोग जुकामके ही परिणाम होते हैं। नाक, गले और फेफड़ेके अधिकतर रोग जुकामसे ही पैदा होते हैं। जुकामके कारण आंख और कानमें अनेक रोग हो जाते हैं। मेरा विश्वास है कि इन तथ्योंको जान लेनेके बाद हर आदमी जो जुकामसे पीड़ित है इस बुराईसे छुटकारा पानेकी कोशिश करेगा, क्योंकि जबतक जुकाम रहेगा, दूसरे बहुतसे रोगोंके होनेका डर बना रहेगा। जिन्हें जुकाम रहता है उन्हें श्वसनीशोथ, फुफ्फुसपाक मियादी बुखार, आंत्रपुच्छशोथ (अपेंडिसाइटिस) जैसे बहुतेरे तीव्र रोग आसानीसे हो जाते हैं।

जुकामके जालसे शरीरको मुक्त करना आसान है। बच्चे तो इस रोगसे आनन-फाननमें छुटकारा पा जाते हैं।

आम तौरसे जवान आदमीका जुकाम कुछ हफ्तों या

कुछ महीनोंमें चला जाता है। यों इलाज शुरू होनेपर जुकामके सारे लक्षण बहुत जल्द शांत हो जाते है, पर शरीरकी पूरी सफाई होनेमें काफी समय लगता है और तभी जुकाम अच्छा हुआ समझा जाना चाहिए। रक्त जबतक शुद्ध नही हो जाता, और विषकी बड़ी मात्राएं श्लैष्मिक कलाकी राह निकालनेकी उसकी आवश्यकता जबतक दूर नही हो जाती रोग पूरी तरह गया हुआ नही समझा जा सकता। कई बार बीस-बीस बरससे चले आते हुए जुकामके सारे लक्षण दो सप्ताहसे भी कममें गायब हो गये है, पर लक्षणोंके चले जानेसे रोगी तो स्वस्थ नहीं हो जाता। पूर्ण आरोग्यकी प्राप्ति तभी समझी जायगी जब शरीरका हर एक अंग विकारहीन और स्वच्छ हो जायगा और इस सफाईमें जवानोंको भी कई महीने लग जाते है।

चालीस-पचास बरस अथवा इससे भी पुराने जुकामपर विजय पाना कठिन होता है, पर विजय मिल जरूर सकती है। कठिनाई यह है कि इतने अरसेमे जुकाम आदत बन जाता है और आदत मुश्किलसे छूटती है। शरीर किसी तरह पुरानी आदतोंको छोड़ना नहीं चाहता। जिनकी उम्र ज्यादा हो गई है उनके लिए जुकामसे छुटकारा पानेका यही उपाय है कि स्वाभाविक ढंगसे जीवन विताए। जबतक जुकामसे शरीरके अवयव बहुत अधिक क्षतिग्रस्त न हो गये हो उसके अच्छे होनेकी पूरी आशा है। अंगोकी बनावटमें बहुत ज्यादा खराबी आ गई हो तो उनका पहली हालतमे आ सकना कठिन होगा, तो उनमें सुधार और थोड़ा-बहुत नवनिर्माण हो सकता है। जुकामके कारण

पैदा हुआ वहरापन, जो कभी-कभी असाध्य हो जाता है उसका यही कारण है कि कानकी वनावटमे खरावी पैदा हो गई है।

यहां खरावीका अर्थ है उच्च प्रकारकी धातुकोशाओंका निम्न प्रकारकी धातुकोशाओंमे वदल जाना। शरीरका साधारण नियम यह है कि उसकी किसी धातु या किसी अंगका ह्रास हो जानेके वाद वह धातु या अंग पूर्ववत् परिणत नहीं हो सकता। यही कारण है कि हृदयपर एक वार चरवी छा जानेके वाद उसके रोगमुक्त होनेपर भी वह पहलेकी तरह वलवान नहीं वन पाता, घावका दाग हमेशा ही वना रहता है, यकृतकी कोशाएं अत्यधिक विकृतिके पश्चात् स्वस्थ हो जानेपर भी पूर्व दशाको प्राप्त नही होतीं और इसलिए श्लैष्मिक कलाकी वनावटोंमें फर्क आ जानेके वाद वह विल्कुल यथापूर्व नही वन पाती।

रोगके साध्य या असाध्य होनेका वड़े-से-वड़ा नियम जो जुकाम और दूसरे सभी रोगोंपर समान रूपसे घटित होता है, यह है—शरीरके विभिन्न अंगोंके कार्यमे शिथिलता आ गई है तो उचित चिकित्सासे रोगमुक्ति संभव है। अगर शरीरका ढांचा ही क्षतिग्रस्त हो गया है तो उसका रोगसे पूरी तरह मुक्त होना असंभव है।

पर पुराने जुकामके अधिकतर रोगी अच्छे हो सकते हैं और श्लैष्मिक कलाकी वनावटमें खरावी आ जानेके वाद भी रोग वहुत कुछ दूर किया जा सकता है।

दवाएं लोगोंको धोखा देने और फंसानेकी तरकीव है। उनसे जुकामका कोई रोगी न अच्छा हुआ न होगा। वाजारमें

जुकामकी कितनी ही दवाए लवे-चौड़े दावोके साथ विकती है। मैंने कई वरससे इन दवाओकी ओर अधिक ध्यान नही दिया, पर मै जानता हूं कि इनमें अकसर ऐसी नशीली चीजे रहती है जिससे इनका व्यवहार करनेवालोंको इनकी आदत लग जाती है। कोकिन (Cocain), मारफिन (Morphin), एट्रोपिन (Atropin) आदि अनेक दवाए है जिनका उपयोग करके वलगम निकलना रोका जा सकता है। पर इन दवाओंके इस्तेमालसे दवाओंका चस्का लग जाता है, जिसको रोकना रोगीके लिए कठिन होगा। ये दवाए शरीरकी ग्रंथियों-से रस और शरीरके मल वाहर निकलना रोककर अनेक भयानक रोग उत्पन्न कर सकती है। जुकाममें श्लेष्माका अधिक निकलना रोग नही है, यह केवल इस वातका चिह्न है कि शरीरका रक्त वहुत दूषित हो गया है। जरा सोचिए कि श्लैष्मिक कलापर जरा-सा कोई मरहम लगा देना या उसे पिचकारीसे धो देना और कहना कि हमने जुकाम अच्छा कर दिया कितनी वड़ी मूर्खता है। रोगके लक्षणोसे लड़नेसे लाभ ? रोगको दूर करनेके लिए उसकी जड़को पकड़ना चाहिए और उसके कारण या कारणोंको मिटाकर सच्चा स्वास्थ्य प्राप्त करना चाहिए।

तव दवाओंसे यह उम्मीद क्यों करते है कि वे रोगको मिटाएंगी और उनके खरीदनेमे अपने पसीनेकी कमाई क्यो फेंकते है, जव कि उनसे किसी लाभकी तनिक भी आशा नही है ? कुछ दवाएं ऐसी जरूर है जो आपको लाभ पहुंचा सकती

हैं। पर रोगके कष्टको कम करना और रोगको जड़से दूर करना दोनोंमें बड़ा अंतर है।

जुकामसे मुक्ति पानेका एक ही अचूक इलाज है और वह है उचित आहार-विहार। पर आइए जरा इस रोगमें आराम देनेवाले उपायोंपर थोड़ा विचार कर लिया जाय।

आंख आ जानेपर धीरे-धीरे पलकोंको साफ पानीसे या पानी-मे जरा-सा बोरिक एसिड मिलाकर धोना चाहिए। आंखोंमें कोई भी तेज दवा न डालनी चाहिए, उससे आंखोंकी श्लैष्मिक कलाको नुकसान पहुंचनेका डर रहता है। आंखोंका कष्ट बहुत अधिक हो तो उन्हें तेज़ रोशनीसे भी बचाना चाहिए।

नाकमे जुकाम होनेपर और खास तौरसे सूखा जुकाम जिसमें नाकके अंदर पपड़ी पड़ती रहती है, कोई चिकनी चीज हल्की पिचकारीसे नाकके अंदर छिड़कनी चाहिए या वहां कृमिविहीन सफेद वैसलीन या नारियलका तेल उंगलीसे चुपड़ देना चाहिए। कपूरसे भी यह काम किया जा सकता है। किसी हल्की-सी कृमिनाशक औषधसे नाक धोई भी जा सकती है पर वह दवा ऐसी न हो जिससे नाककी श्लैष्मिक कलामें जलन पैदा हो जाय। जुकाम होनेपर कुछ लोग नाकसे नमक मिला हुआ पानी भी सुड़कते है। इस उपायसे नाक जरूर साफ होती है, पर यदि यह क्रिया बार-बार की जाय या पानीमें नमककी मात्रा अधिक हो तो श्लैष्मिक कलाको यह क्रिया कड़ा कर देती है और सुखा भी देती है, इसलिए इस विधिसे हम आप-को बचाना चाहते है। थोड़ा-सा खानेका सोडा पानीमें

मिला लिया जाय तो नाकको धोनेका अच्छा घोल तैयार हो जाता है।

जुकामसे पैदा हुआ बहरापन थोड़े ही दिनका हो तो गलेपर पानीकी गीली पट्टी रखनी चाहिए। एक कपड़ेको ठंडे पानीमें भिगोकर केवल इतना निचोड़िए कि उससे पानी टपकना बंद हो जाय, इस कपड़ेको गलेके चारों ओर लपेटनेके बाद उसपर एक सूखा ऊनी कपड़ा लपेटकर तीस-चालीस मिनटतक रहने दीजिए। यह पट्टी दिनमें कई बार बांधी जा सकती है। इससे गला और कर्ण-नलिकाएं साफ होंगी जिससे श्रवणशक्ति बढ़ेगी।

गलेके जुकामको ठीक करनेके लिए, रोज सवेरे आधे नीबूका रस पानीमे मिलाकर पीना चाहिए। इस पानीमे शक्कर मिलाकर उसका शर्बत बनाइए। जिनकी नाक और गलेमे जुकाम बना रहता है वे नीबूका रस मिले हुए पानीसे कुल्ला करके अपना मुंह अच्छी तरह साफ कर लिया करे।

यकृत या जिगरका जुकाम होनेपर नीबूका रस मिला हुआ पानी पीनेसे लाभ होता है।

ऊपर बताई हुई विधियोसे जुकाम चला नही जायगा, केवल इतना ही होगा कि रोगके स्थानकी सफाई होगी और कुछ आराम मिलेगा। हमें रोगके लक्षणोंसे नही रोगसे छुटकारा पानेकी कोशिश करनी चाहिए और यह उचित आहार-विहारसे ही हो सकता है।

रोगका कष्ट घटानेके लिए दवाएं ली जा सकती हैं पर अच्छा यही है कि उनसे दूर रहा जाय। वे रोगको दूर तो करनेसे रहीं, उलटा कुछ नुकसान पहुंचा सकती है।

: २ :

पुराने जुकामका इलाज

जुकामके प्राय: सभी रोगी उससे छुटकारा पा सकते है। इसके लिए चाहिए इरादेकी मजबूती और लगन। पर रोगमुक्तिका मूल्य रोगकी चिकित्सामे लगनेवाली शक्तिसे बहुत अधिक है। जो उचित चिकित्साद्वारा जुकामसे छुटकारा पायेंगे उनका स्वास्थ्य इतना बढ़िया हो जायगा कि आगे जिंदगीभर वे रोगोंसे बचे रह सकेंगे। टिकाऊ स्वास्थ्य बनाने और परिपुष्ट शरीर प्राप्त करनेके लिए निश्चय ही उन्हे अपनी कुछ आदतें बदलनी पड़ेगी।

जिन्हे जुकाम रहता है उनमेसे बहुतोंको कब्ज भी रहता है। यह अस्वाभाविक स्थिति मुनासिब इलाजसे चली जायगी पर कब्ज जितना पुराना होगा उसी हिसाबसे उसके जानेमें ज्यादा दिन लगेंगे। इस रोगका इलाज भी वही है जो दूसरे सब रोगोंका उचित आहार-विहार। कब्जपर विजय पानेमें बदनको मोड़नेवाली कसरतें, गहरी सांस लेना, पेटकी मालिश और उचित भोजन बहुत सहायक होते है। भोजनपर खास तौरसे ध्यान देना जरूरी होता है। कब्जसे छुटकारा पानेके लिए ताजा प्राकृतिक चीजें खानी जरूरी है। इससे रक्त शुद्ध होता है और शरीर सजीव। भोजनमें ज्यादातर फल और

तरकारियां होनी चाहिए। कब्जसे कष्ट पानेवालेको मैदे और चीनीकी वनी चीजोंको कम-से-कम खाना चाहिए। चीनीकी जगह वे शहद, अंजीर, किशमिश और मुनक्केका व्यवहार करे और मैदाकी जगह गेहूं, मकई और वाजरेके विना छने हुए आटेका। इन खाद्योंमें इनके वहुमूल्य प्राकृतिक नमक सुरक्षित रहते है। मैदेकी वनी चीजें और सफेद शक्कर कब्ज पैदा करती है। वे जरूरतसे ज्यादा साफ की हुई होती है। प्राकृतिक भोजन आंतोंको अपनी स्वाभाविक स्थिति वनाये रखनेमे सहायक होते है।

यदि कब्ज सख्त हो तो उसके लिए वस्ति और कोई मामूली-सा रेचक भी लेनेकी जरूरत हो सकती है। इनसे कब्ज जाता नही, ये केवल आंतोंको साफ रखनेमे सहायक होते है और जुकामसे छुटकारा पानेके लिए आंतोंको साफ रखना जरूरी होता है।

सर्दीका इलाज वताते हुए कसरत, गहरी सांस लेना, काफी पानी पीने और विचारके संवंधमे जो वातें वताई गई है पुराने जुकामके रोगीके लिए भी उनका अनुसरण आवश्यक है। अपना सारा शरीर भी रोज एक वार तलहथी या किसी खुरदरे तौलियेसे रगड़ना चाहिए। इससे त्वचा सतेज और सशक्त होती है और सशक्त त्वचा शरीरकी गदगी वाहर निकालनेमे सहायक होता है।

: २ :

जीर्ण जुकाममें भोजन

कम-से-कम दसमें नौ आदमियोंके जुकामका कारण भोजन-की गलती है। इसलिए चिकित्साका सबसे आवश्यक अंग है क्या और कैसे खाना चाहिए इसका ज्ञान। आमतौरपर लोग जो कुछ भी सामने आता है खाते हैं और हर तरहकी चीजोंको एक साथ खाते हैं। उन्हें इसका कोई ज्ञान नहीं होता कि चीजें कौन-कौन-सी साथ खाई जा सकती हैं एवं कौन-सी नहीं। उनका विश्वास है कि उनको पुष्टिकर खाद्य यथेष्ट मात्रामें मिलना चाहिए और वे इस विश्वासके अनुसार चलकर रोगोंको बुलाते हैं। अपने कष्टके कारण वे स्वयं हैं। इसका असल कारण है सही जानकारीका अभाव। पर प्रकृति यह भी कहती है कि हमारे कानूनको न जानना किसीको दंडसे बचा नहीं सकता। उसके नियमोंकी अवहेलना चाहे अज्ञानवश की जाय या कमजोरी या स्वभाव-दोषवश वह सबको समान रूपसे रोगोंकी शक्लमें दण्ड देती है।

जुकामके रोगीके लिए भोजनका प्रश्न बहुत महत्त्वका है। इसलिए पहले इसके संबंधमें कुछ व्यापक नियम बताऊंगा कि भोजनमें क्या-क्या होना चाहिए।

१—भोजनको खूब चवाइए और धीरे-धीरे खाइए इसका पालन रोगी और स्वस्थ दोनोंपर फर्ज है।

भोजनके सबधमे सबसे पहला और आवश्यक नियम यह है कि जो कुछ खाइए खूब चबाकर खाइए और धीरे-धीरे खाइए।

२—दूसरा नियम यह है भोजनमें मिताहारी बनिए। यह नियम भी करीव-करीव पहले नियमके जितना ही आवश्यक है। जुकाम गलत भोजन करनेसे होता है और जरूरतसे ज्यादा खाना भोजनसंबंधी पापोमे सबसे बड़ा पाप है। अधिक खाना अपच पैदा करता है, अपचसे वायु और अम्लता उत्पन्न होती है, तथा आगे चलकर भोजनके आतोमे सड़ने लगनेके कारण विप उत्पन्न होता है। अपचसे पैदा हुई इन चीजोका कुछ भाग रक्तद्वारा सोख लिया जाता है जिससे वह विकारयुक्त एवं अम्लप्रधान हो जाता है। वह रक्त शरीरके सारे भागोमे भ्रमण करता है और प्रत्येक कोशाको रोगी बना देता है। जब रक्त और शरीरके सारे तंतु विकारयुक्त हो जाते है तब कोई-न-कोई रोग तो होना ही चाहिए और अकसर यह रोग जुकामके रूपमे प्रगट होता है।

भोजनमें मिताहारी बनिए

आप पूछ सकते है 'मिताहार'का अर्थ क्या है?

मिताहारका अर्थ यह है कि भोजन उतना ही किया जाय जिससे शरीरको पूरा पोषण मिल जाय, पर भोजनका कोई अश रोग पैदा करनेके लिए शरीरमे बचा न रहे। जो बहुत

अधिक खाते हैं उन व्यक्तियोंमें आपको इनमेंसे एक या अनेक लक्षण जरूर मिलेंगे—मलिनवर्ण, त्वचाका पीलापन या भूरापन लिए हुए होना, मुहपर मुहांसे, फुंसियां, खाज, आंखके सफेद भागोंमें पीलेपन या हरेपनकी छाया, वार-वार सर्दी लगना या जुकाम होना, जीभका पीला या सफेद रहना, पित्तका आधिक्य, आमाशयमें अम्लरसकी अधिकता, डकार आना या अधोवायुका खुलते रहना, भोजनके वाद ऊंघना, थकावट-की अनुभूति, सवेरे सोकर उठनेके वाद सुस्ती, सवेरे मुंहका फीका हो जाना, सवेरे जलका स्वाद वुरा लगना, सवेरे वदनका भारी मालूम होना, सिरका भारी रहना या सिर-दर्द रहना। ये चिह्न इस वातकी निशानी हैं कि शरीरमें भोजन आवश्य-कता से अधिक पहुंच रहा है। जो अधिक खाता है उसमें, सारे नहीं तो इनमेंसे कुछ लक्षण अवश्य उपस्थित रहते हैं। मुटापा अधिक भोजन करनेकी खास पहचान है।

जो भोजनके संवंधमें मिताहारी हैं उनमें आपको इनमेंसे कोई भी लक्षण न मिलेगा। वे स्वस्थ दिखाई देंगे और अपनेको स्वस्थ अनुभव भी करेंगे। जव वे सवेरे उठेंगे तो प्रकृति उन्हें आनंददायक और सुंदर प्रतीत होगी और वे अपने आपको दिनभर काम करनेके लिए तैयार पायेंगे। न उन्हें कहीं दर्द होगा, न कोई कष्ट और न जिगरकी खरावीके कारण उन्हें जरा-सी वातपर गुस्सा ही आवेगा। जो ठीक तौरसे भोजन करते हैं उनका तन और मन दोनों निर्मल और प्रसन्न रहते हैं।

३—भोजनको बहुत सादा बनाइए। न उसे बहुत भूनिए, न जलाइए और न कड़ाहीका ही व्यवहार कीजिए।

४—ताजी चीजे काफी खाइए और जहांतक हो सके अचार, मुरब्बे, चटनी और डब्बोमें बंद चीजोसे बचिए। खाद्यको डब्बो-मे बंद करते समय उसकी रक्षाके लिए उसमे कुछ रासायनिक द्रव्य मिलाये जाते है, जिससे उसके स्वास्थ्यदायक गुण बहुत कम हो जाते हैं। अतः ताजा भोजन सर्वश्रेष्ठ है। ताजा फल, तरकारियां प्राप्त कर सकना सभी समय संभव है। गर्मी, जाड़ा, बरसात सब समय ऋतुके अनुसार अच्छे फल और तरकारियां मिलती हैं। सूखे फल भी काममे लाये जा सकते है।

५—जहांतक हो सके खानेकी चीजोको उनकी प्राकृतिक अवस्थामे ही उपयोग कीजिए। सफेद शक्कर, सफेद मैदा खूब छाटा हुआ चावल, मांस और डब्बोंमे बंद फल आदि सत्त्वहीन खाद्योका व्यवहार जहांतक हो सके न कीजिए। इनके बजाय चोकरदार आटे, कनसमेत चावल, गुड़, शहद, मीठे फल, ताजे फल और ताजी तरकारियोंको काममे लाइए। हो सके तो गरम किये या उबाले हुए दूधके बजाय कच्चे दूधका ही सेवन कीजिए। आम तौरसे दूधमे जो कीटाणु रहते है वे कोई हानि नहीं पहुंचा सकते। दूध सफाईसे दुहवाइए और दूधके साथ-साथ अपने हिस्सेके सजीव कीटाणु भी पीजिए। अगर आप मुर्दा कीटाणु पीना चाहते है तो दूध गरम कर लीजिए पर याद रखिए स्वास्थ्यकी दृष्टिसे गरम किया हुआ दूध कच्चे दूधकी अपेक्षा घटिया है। कुछ लोग केवल

दूधकी गदगी दूर करनेके लिए उसे गरम करते है, पर दूधको गरम करनेसे उसकी गंदगी कैसे दूर हो सकती है ? जो वच्चे केवल उवाले दूधपर रखे जाते है उनकी देह पनपती नही है।

६–दूध, मलाई और पनीरको थोड़ी मात्रामे खाइए। ये अच्छी चीजें हैं, पर जुकामके रोगियोका यह अनुभव है कि इनके अधिक सेवनसे रोग वढ़ जाता है। जुकामके वड़ी उम्रवाले रोगियोको, जो कई चीजे साथ खाते है, दिनमें एक वारसे अधिक दूधका प्रयोग नही करना चाहिए। जिनकी आंखोका रंग खराव हो गया है उन्हे तवतक मलाई या पनीर नही खानी चाहिए जवतक उनका रंग साफ न हो जाय।

७–कुछ ताजा फल और कच्ची तरकारिया नित्य और अवश्य खाइए। ताजा फल और कच्ची तरकारियोंके व्यवहारकी सलाह देनेका कारण यह है कि इनसे लोहा, चूना, सोडा आदि आवश्यक प्राकृतिक लवण शरीरको ऐसे रूपमें मिलते है जिस रूपमे शरीरको उनकी जरूरत होती है। ताजा फल और कच्ची तरकारियां शरीरका शोधन करती है और वे रक्तको क्षारप्रधान वनाती है। रक्तका क्षारप्रधान रहना स्वास्थ्यके लिए आवश्यक है। फल और तरकारियां आहारको आंतोमे जाकर सड़नेसे भी वचाती हैं और इस प्रकार शरीरको नीरोग रखनेमे सहायक होती है।

८–मांस या मांससे वने खाद्य दिनमें एक वारसे अधिक नही खाने चाहिए। मासवाले खाद्योमे हर प्रकारके मास और मछलीको भी गिनना चाहिए। पहले लोगोंका ख्याल था कि शरीरको सवल वनानेके लिए मांस खाना आवश्यक

है। पर अव यह सावित हो गया है कि अधिक मांस खाना शरीरको मजवूत नही कमजोर वनाता और रोग उत्पन्न करता है। पहले लोग समझते थे कि शारीरिक श्रम करनेवालोको दिनमें तीन वार मांस खाना ही चाहिए, पर अव मालूम हुआ है कि मजदूरको किरानी वावूसे अधिक मांसकी हरगिज जरूरत नही है। हां, उसे चाहिए अधिक चिकनाई, श्वेतसार और मीठा। शरीरको वनाए रखनेके लिए प्रोभूजिनोंकी जरूरत होती है, पर उसकी मात्रा आवश्यकतासे अधिक हो जाय तो जितनी जल्दी शरीरमे वह विगाड़ पैदा करता है उतनी जल्दी दूसरा खाद्य नहीं करता। प्रोभूजिन किन-किन खाद्योमे अधिक पाया जाता है इसके लिए इस पुस्तकके अंतमे दी हुई तालिका देखिए।

९—अधिक चीजें एक साथ मिलाकर न खानेका नियम वना लीजिए। आम तौरसे जैसा भोजन किया जाता है वैसा भोजन करना पेटपर अत्याचार करना है। लोग एक साथ दाल, चावल, रोटी, मक्खन (घी), मांस, आलू, एक-दो तरकारियां और कुछ मिठाइयांतक खा जाते हैं और कुछ लोग तो इसके वाद चाय-कहवा भी पीते है। लोग तो इस खानेको भी सादा कहते हैं, पर किसीको भी इतनी चीजें एक साथ खानेकी जरूरत नहीं है। प्राकृतिक अवस्थामें आप किसी भी प्राणीको इस प्रकार खाद्योंको मिलाकर खाते नही पायेंगे।

भोजनमें वहुत रहे तो चार-पांच चीजें। आम तौरसे तो चार या इससे भी कम चीजे रहनी चाहिए। जो केवल एक, दो या तीन चीजें एक साथ खाकर संतोष कर सकते हों वे ऐसा जरूर करें।

हर वार कई तरहकी चीजें एक साथ खानेसे आदमी ज्यादा खा जाता है और अधिक खाना शरीरके लिए हानिकारक है।

१०–वंधे वक्तपर भोजन कीजिए। कुछ लोग दिनमें केवल दो वार भोजन करते है और दो वार खाकर ही काफी तंदुरुस्त है। लड़कोंको छोड़कर औरोंको दिनमें तीन वारसे अधिक हरगिज न खाना चाहिए। इनके वीच-वीचमें कुछ खाते रहना वुरा है, कुछ लोग यों ही सवेरे, दोपहर, शाम, तीन वार डटकर खाते है और ऊपरसे एक-दो वार नाश्ता भी करते हैं। यदि आप दिनमें तीन वार खाना ही चाहते हों तो खाइए, पर फिर वीचमें पानीके सिवा कोई दूसरी चीज न लीजिए।

११–दिनका अधिक श्रमवाला काम समाप्त हो जानेके वाद ही पूरा भोजन करना चाहिए। आप कड़ी मेहनत भी करते रहे और भोजन भी पचता रहे ये दोनों काम शरीरसे एक साथ नही हो सकते। सोचना भी श्रम है, इसमें भी हमारे शरीरको काम करना पड़ता है। जव मन अधिक उद्विग्न हो तव भोजन कभी नही करना चाहिए।

१२–जो जल्दी-से-जल्दी जुकामसे मुक्त होना चाहते हों उनकी यह इच्छा आम तौरसे उपवाससे पूरी हो सकती है। जव शरीरमें गंदगी भरी रहती है तव तीन-चार सप्ताहतक उपवाससे भी काम नही चलता। ऐसी स्थितिमें भोजनके सुधारसे ही काम लेना चाहिए। पर तीस वर्षसे कम उम्र-वालोंका उपवास सदा सफल होता देखा गया है।

अधिकतर लोगोंको तो स्वास्थ्यके नियमोका पालन और

उचित आहारका रास्ता पकड़ना चाहिए। कोई भी सादा भोजन परिमित मात्रामे करनेसे लाभ होगा, बशर्ते कि खानेकी चीजोको चुनने-पकाने आदिका काम ठीक तौरसे किया जाय और कौन-कौन-सी चीजे एक साथ खाई जा सकती है और कौन-सी नही, इसका ध्यान रखा जाय।

जुकामके रोगियोको रसदार तरकारिया काफी मात्रामें खानी चाहिए। कंद भारी होते है, उनका उपयोग रोटी-चावलकी जगह ही करना चाहिए।

शारीरिक श्रम करनेवालेको श्वेतसारकी अधिक आवश्यकता होती है और मानसिक काम करनेवालेको फलतरकारियोकी। उसे शारीरिक श्रम करनेवालेके वरावर रोटियोकी जरूरत नही होती।

रोजके भोजनका क्रम इस प्रकार हो सकता है:—

सवेरेका नाश्ता—इसके लिए मौसिमका कोई भी ताजा फल लेना चाहिए। एक साथ दो प्रकारके फल भी हो सकते है। कभी एक प्रकारका ताजा फल और साथमें थोड़ी किशमिश, मुनक्का या खजूर-सा कोई मीठा फल ले सकते है। सप्ताहमें दो वारके नाश्तेमे कोई एक ताजा फल और पाव-डेढ़-पाव दूध या मठा लिया जा सकता है।

दोपहरके भोजनमें गेहूं, वाजरे, ज्वार या मकईकी रोटी या चावल और करीव पावभर कच्ची तरकारिया रखे। कच्ची तरकारियोके लिए गाजर, मूली, खीरा, ककड़ी, प्याज, टमाटर, पालक, पातगोभी-सी कोई कच्ची खाने लायक दो-तीन चीजे लेनी चाहिए और उन्हे छोटा-छोटा कर मिला

लेना चाहिए। ऊपरसे थोड़ा नीबूका रस निचोड़ दिया जा सकता है। कभी-कभी इसमें थोड़ा-सा अच्छा दही भी मिलाया जा सकता है। इन तरकारियोमें कभी-कभी संतरा छीलकर या रसभरी काटकर मिलाई जा सकती है। कभी थोड़ी किशमिश भी डाली जा सकती है। इस तरह फेर-वदल करके कच्ची तरकारियोंको वहुत स्वादिष्ट वना सकते हैं।

शामका भोजन होना चाहिए थोड़ी रोटी, एक-दो तरकारियां और कुछ फल।

हफ्तेमें दो-तीन दिन दाल भी ली जा सकती है। पर दाल गाढ़ी वनानी चाहिए, नही तो रोटी चवाई नही जा सकती और विना चवाई ही पेटमें चली जाती है। दालके वदले मूंग, मोठ या चनेकी घुघनी भी खाई जा सकती है।

कुछ लोग फल और तरकारी खाना गलत समझते है। हो सकता है नियमत. फल, तरकारी साथ खाना गलत हो, पर व्यवहारमे यह वात सही नही उतरती। अपने रोगियोको मै फल और तरकारी वरावर साथ खिलाता हूं। उनमें किसीको लाभके सिवा कभी हानि नही हुई। अतः आप फल और तरकारिया खुशीसे साथ-साथ खा सकते है।

रोटी या तरकारीके साथ थोड़ा मक्खन, मूंगफलीका तेल या नारियलका तेल भी खाया जा सकता है। नाश्तेमे सवेरे लोग मिठाई या किसी-न-किसी रूपमे अन्नका ही व्यवहार करते है, उसके वजाय हमने केवल फल या दूध वताया है। अन्नकी तुलनामें फल-दूध कम पोषक नही है और किशमिश,

मुनक्का या आम-सा मीठा फल पुष्टिकारक होनेके साथ-साथ रक्तशोधक भी है, जो गुण अन्नमे नही है।

पुराने जुकामका इलाज थोड़ेमे यह होगाः—

जीवनका क्रम इस प्रकार वनाया जाय कि सारे शरीरकी पूरी सफाई होकर वह निर्मल हो जाय। इसका अर्थ यह है कि हमारा आहार-विहार उचित रहे। मोटे तौरसे सभी रोग एक है और मूलत. उनका एक ही सही इलाज है। वह है, रोगी जो गलतियां कर रहा है उन्हे सुधार देना, गलत आदतें छुड़ाकर सही आदते लगवा देना। शरीरको स्वस्थ और सवल वनानेका ध्यान रखिए, रोग चला जायगा। दवाके जादूसे जुकामका भूत भगानेकी कोशिश करना गलत है। जुकामको जड़से दूर करनेके लिए सवसे जरूरी वाते ये है—

१—पेटको सदा साफ रखिए।

२—कसरत करके रक्तका संचरण ठीक रखिए और मासपेशियोंको सशक्त वनाइए।

३—रात-दिन हर वक्त शुद्ध वायुमे रहिए।

४—रोज सारे शरीरकी त्वचाको एक वार सूखे मोटे कपड़ेसे रगड़िए जिससे वह स्वस्थ रहे और स्नान तथा वस्तिके द्वारा उसे स्वच्छ रखिए।

५—प्यास वुझानेके लिए केवल पानी ही पीजिए। चाय, कहवे, शरावसे दूर रहिए।

वताई हुई विधिके अनुसार समुचित भोजन कीजिए। उचित आहार चिकित्साका मुख्य अंग है। कितनी वार तो केवल भोजन सुधार देनेसे ही जुकाम चला जाता है।

: ४ :

खांसी

खांसी कई तरहकी होती है और कई कारणोंसे आती है। स्नायुओं (नाड़ीमंडल)के कार्यमें गड़वड़ पड़नेके कारण भी खांसी आती है। इस तरहकी खांसी एक तरहकी आदत है और लोग उसे अपने आप पैदा कर लेते है। जव वे किसीको खांसते सुनते है या खांसीके वारेमें सोचते है या लोगोंको उसके वारेमें वातें करते सुनते है तो उन्हे भी खांसी आने लगती है। इच्छा-शक्तिको दृढ़ करके इस तरहकी खांसीसे मुक्ति पाई जा सकती है।

फेफड़ोंमे रक्तके इकट्ठा हो जानेके कारण जव हृदय अपना काम अच्छी तरह नही कर सकता तव भी खांसी आती है। ज्यों ही हृदय अपना काम ठीक करने लगता है यह खांसी अपने आप वंद हो जाती है।

जव पेट या आंतोंमें वायु भर जाती है या जव शरीरमें अम्लता वढ़ जाती है तव भी खांसी आती है। पाचन-प्रणालीमें वायु भर जानेसे उसका जोर फेफड़ोंपर पड़ता है और खांसी आती है। अम्लता जव अधिक हो जाती है तव वह रक्तमें मिलकर फेफड़ोकी श्लैष्मिक कलामे जलन उत्पन्न करती है, जिससे खांसी आती है।

अधिकतर लोगोंको खांसी श्वास-प्रणालीमें प्रदाह होनेके

कारण आती है। श्वास-प्रणाली अपने-आपको सदा स्वच्छ रखनेकी कोशिश करती है। जब इसमे कही भी कोई विजातीय वस्तु पहुंच जाती है तो वह उसे निकालनेकी कोशिश करती है। श्वास-प्रणालीको थोड़ा-सा श्लेष्मा मिलता रहना चाहिए, वह मशीनमे तेलकी तरह उसे चिकना रखनेका काम करता है। पर जब उसमें बहुत अधिक श्लेष्मा पैदा हो जाता है और वहां व्यर्थ पड़ा रहकर जलन पैदा करता है, तब प्रकृति उसे निकालनेकी कोशिश करती है। इसी कारण श्वसनी-शोथ और फेफड़ोंके क्षयमें या और किसी कारणसे श्वास-प्रणालीमें शोथ पैदा होकर खांसी आती है। खासी आना कोई रोग नही है। यह रोगका लक्षणमात्र है। इसीलिए खांसीकी चिकित्सा करना मूर्खता है। हमें खांसीको बंद करनेकी कोशिश नही करनी चाहिए बल्कि उन कारणोको दूर करनेकी कोशिश करनी चाहिए जो खांसी पैदा करते है।

श्वास-प्रणालीके जो रोग खांसी पैदा करते है उन्हें अच्छा करनेकी कोशिश करनी चाहिए। उसके चले जानेपर खांसी अपने आप चली जायगी। सर्दी और जुकामसे भी लोगोको खासी आती है और इनकी चिकित्सा तो हम काफी विस्तारसे लिख चुके है।

खांसीके बारेमे याद रखनेकी बात यह है कि खासी शारीरिक या नाड़ीमंडलकी गड़बड़ीका चिह्न है, और इनका इलाज करना बेकार है। मुनासिब यही है कि खांसीके कारण दूर कर दिये जायं फिर खांसी अपने आप चली जायगी।

: ५ :

चेतावनी

अगर आप इस पुस्तकमें बताई हुई बातोंपर अमल न करें तो केवल इस पुस्तकके पढ़ जानेसे आपको कोई लाभ न होगा। अभी-अभी जो महाशय मुझसे मिलकर गये हैं उन्होंने जो किया वही आप भी करेंगे तो आप भी कोई फायदा न उठा सकेंगे। मैंने उन्हें बताया था कि आप खाना खूब चबा-चबाकर खायं और खाते समय पानी बिलकुल न पीएं अर्थात् मैंने उनसे कहा था कि आप अपना भोजन पानीके सहारे निगल न जायं। मेरे पूछनेपर उन्होंने बताया कि मैं आपके आदेशोंका अक्षरशः पालन कर रहा हूं। यह सुनकर मैंने पूछा—तो आप भोजन करते समय पानी पीते हैं? इसपर उनका उत्तर था "सूखा खाना किस तरह खाया जा सकता है। मैं एक निवाला खाकर एक घूंट पानी पीता हूं, फिर दूसरा निवाला खाता हूं, और थोड़ा पानी पीता हूं।"

यही मेरे आदेशोंका पालन था!

अगर आप इस पुस्तकके पढ़नेका लाभ उठाना चाहते हों तो इस पुस्तकको समझते हुए और सावधानीके साथ पढ़िए और तब बताए हुए नियमोंका अक्षरशः पालन कीजिए। इसमें संदेह नहीं कि जो बातें इस पुस्तकमें बताई गई हैं वे

आसान है और आसानीसे समझमें आती हैं, पर इस पुस्तकको कहानीकी तरह पढ़नेसे आपको कोई लाभ न होगा।

आम तौरसे जुकामके सभी रोगी अच्छे हो जाते हैं। अत. ऐसे रोगको लिए रहना मूर्खता है जिससे आसानीसे छुटकारा मिल सकता है।

: ६ :

खाद्योंका वर्गीकरण

प्रोभूजिन (प्रोटीन) विशेषकर किन खाद्योंमें मिलता है?

१–पशु-पक्षी आदिके मांसमें

२–सब तरहकी मछलियोंमें

३–द्विदल अर्थात् सब तरहकी दालोंमें–जैसे उर्द, मसूर, चना, अरहर, मूंग, मोठ, सोयाबीन, मटर, मूगफली, हरी मटर, हरे चने और सेम, लोबियामें भी

४–दूध, दही, मठे, मखनियां दूध और छेनेमें। मलाईमें बहुत कम प्रोभूजिन होता है और मक्खनमे बिलकुल नहीं।

५–मगजवाले मेवेमें खासकर बादाम, पिस्ता, काजू, अखरोटमें। मूंगफलीको मेवोंमें नहीं, दालवर्गमें गिनना चाहिए।

श्वेतसार विशेषतया किन खाद्योंमे मिलता है?

१–कणोंमें, जैसे गेहूं, चावल, मकई, जौ, सांवां, कोदो, बाजरा। इनको किसी रूपमें काममें लाइए, श्वेतसारकी प्रधानता रहेगी ही।

२–कंदोंमें, जैसे आलू, शकरकंद

३–दालोंमे भी श्वेतसार होता है, खासकर जब वे हरी हों

४–कुछ मेवोंमे, जैसे नारियल

५–कच्चे केलेमें श्वेतसार होता है, पर पके केलेमे नहीं,

क्योकि पके केलेका श्वेतसार शर्करामे वदल जाता है। पोस्तदाने और सागूदानेमे वहुत अधिक श्वेतसार होता है।

शर्करा किन-किन खाद्योमें मिलती है?

१—सभी मीठे फलोमें, खासकर केले, मुनक्के, अगूर, किशमिश, अंजीर, खजूर, आममें। सभी पके फलोमे कुछ शर्करा होती है। सूखे फलोंमें यह वहुत अधिक होती है।

२—गन्नेमें, जिससे सफेद शक्कर और गुड़ वनता है।

३—शहदमें

४—गुड और रावमे

चिकनाई किन-किन खाद्योमें होती है?

१—घी, मक्खन, मलाई और छेनेमे

२—कुछ मछलियों और कई तरहके मांसमें

३—मूंगफली और सोयावीन-जैसी दालोमें

४—सभी मगजवाले मेवोंमे, जैसे वादाम, अखरोट, नारियल, पिस्ते, काजू और चिलगोजामे।

प्राकृतिक चिकित्सा क्या है ?

रोज-ब-रोज डाक्टरोकी तादाद बढ रही है और साथ-साथ अन-गिनत ओपधियोकी, पर आख उठाकर देखे तो हर आदमी आपको किसी-न-किसी रोगके चंगुलमें फंसा मिलेगा। इससे साबित होता है कि दवाएं आदमीको न तंदुरुस्त रख सकती है, न कर सकती है।

प्राकृतिक चिकित्सकोने तजुर्बेने जाना है कि रसायन और दवाए रोगको अच्छा करना तो दूर रहा उल्टे रोगको—उसके कुछ लक्षणो-को—कुछ वक्तके लिए दूर करके, वाहर निकलते हुए रोगको शरीरके भीतर दवा देती हैं। जैसे गावमे कूडा-कचरा इकट्ठा होकर वीमारी फैलाता है वैसे ही शरीरकी गंदगी निकल न पानेपर अंदर सडने लगती है। वही गदगी सव रोगोकी जड़ है।

गलत भोजनकी वजहसे पैदा हुई सड़न, अपच, दवाओंके जहर, इंजेक्शन, टीका वगैरह इस गदगीको वढ़ाते है।

शरीरसे गदगी निकालनेकी कुदरतकी कोशिश ही रोग है, और रोगके लक्षण इस कोशिशका कुदरती नतीजा है। कुदरती इलाज इस गदगीको शरीरसे निकाल फेंकनेमें पूरी मदद पहुंचाता है और मनुष्यको स्वस्थ, सशक्त एव सतेज वनाता है।

कुदरती इलाजके मददगार हैं उपवास, फलाहार, संतुलित भोजन, पानी, मिट्टी, धूप, प्राणायाम, आसन, कसरत और मालिश वगैरह। जिनसे रोग दवते नही वल्कि जडसे नेस्त-नावूद होते है।

आरोग्य-मंदिर

इन्ही सिद्धातोके अनुसार चिकित्साकी सुविधा देनेके लिए आरोग्य-मदिरकी स्थापना की गई है। विशेप जानकारीके लिए आरोग्य-मंदिरका परिचय-पत्र मगानेकी कृपा करें।

प्रबंधक—आरोग्य-मंदिर, गोरखपुर (उ० प्र०)

प्राकृतिक चिकित्साके संबंधमें ये क्या कहते हैं ?

मेरे पेशावके साथ सात प्रतिशत चीनी आती थी। इसे कम करनेके लिए मुझे डाक्टर दोपहर व शामको भोजनके पहले इसुलिनका इजेक्शन देते थे। आरोग्य-मंदिरमें आते ही इजेक्शन बंद कर दिया गया और यहाकी चिकित्सासे तीन सप्ताहमें पेशावके साथ चीनी आना बिल्कुल बंद हो गया। चिकित्सा कराए मुझे डेढ वर्ष हो गया तबसे मैं स्वस्थ हू।

गादूराम चौधरी, बिशनपुर (पूर्णिया)

मुझे बहुत पुराना दमा था और हृदयकी कमजोरी। प्राकृतिक चिकित्साकी कृपासे डेढ महीनेमें पचास वर्षकी उम्रमें इन रोगोंसे छुटकारा पाकर मैं फिर जवानीकी शक्ति और उमगका अनुभव कर रहा हू।

कारुलाल साह, सूजागंज, भागलपुर

मैं मासिककी गडबडी और प्रदरकी शिकायतसे वर्षोंसे पीडित थी। जगह-जगह चिकित्सा कराकर निराश हो चुकी थी। आरोग्य-मंदिरकी चिकित्सासे ये सब रोग तो गए ही, भूख खुलकर लगने लगी और पुराना कब्ज चला गया। मैंने यहा यह भी सीखा कि मनुष्यको स्वस्थ रहनेके लिए क्या खाना-पीना चाहिए और कैसे रहना चाहिए। मैंने नवजीवन पाया।

बनारसीदेवी, बरदुआरी, मालदा

'आरोग्य-मंदिर'में आनेके पहले मुझे ये शिकायतें थीं—पेट भारी होना, स्वप्नदोष, पेटमें वायु, शारीरिक कमजोरी, निरुत्साह, निस्तेज मुख-मुद्रा, स्मरण-शक्तिकी कमी, बदहजमी।....एक महीनेकी चिकित्साद्वारा मेरे इन लक्षणोंमें सुधार हुआ। तीन महीनेमें मैं बिलकुल अच्छा हो गया और १४ पौंड वजन बढ गया।

—नारायण भट्ट, ग्रामसेवासमिति, अंकोला कारवार, (बम्बई प्रांत)

आरोग्य-ग्रंथमाला

प्राकृतिक चिकित्साके प्रसारकी दृष्टिसे आरोग्य-ग्रथमालाका प्रकाशन शुरू किया गया है। इसमें हिंदुस्तानके अनुभवी प्राकृतिक चिकित्सकोंकी पुस्तकोंके साथ-साथ विदेशके प्राकृतिक चिकित्सकोंकी पुस्तकें भी होंगी। ये सब हम मूल या सारांशरूपमें हिंदी-भाषी जनताको अच्छे रूपमें और सुलभ मूल्यमें देना चाहते हैं।

सर्दी-जुकाम-खांसी—आपके हाथमें है, शेष प्रकाशित पुस्तकोंका परिचय लीजिए :—

प्राकृतिक जीवनकी ओर—लेखक—एडोल्फ जस्ट, अनुवादक—श्रीविट्ठलदास मोदी, सपादक—'आरोग्य'।

प्राकृतिक चिकित्सा प्राकृतिक जीवनका ही दूसरा नाम है। इस जीवनका वर्णन जस्टने अपनी इस किताबमें कुदरतकी भाषा पढ-पढ़कर ऐसे कवितामय शब्दोंमें किया है कि जल, वायु, प्रकाश हमे अपने शुभैषी और बाधव प्रतीत होने लगते हैं। हम इनके मित्र रूपको पहचानने लगते हैं और धरती माता जो अपने मिट्टीके हाथ हमारे मिट्टीके शरीरके रोगोंको मिट्टीमें मिलानेके लिए बढाए दिखाई देती हैं, के चरणोंमे प्रणाम करनेको जी चाहता है। इस पुस्तकको पढ़ना रोग-निवारिणी स्वास्थ्य-दायिनी माताकी कल्याणमयी गोदमें अपने और अपने परिवारको निर्भय सौंपना है। तीन सौ पृष्ठोंकी इस पुस्तकका मूल्य है केवल तीन रुपया।

जीनेकी कला—लेखक—श्रीविट्ठलदास मोदी—क्या आप किसी कामको करनेकी सोचते हैं, और उसे कर नही पाते, तो आपको मानसिक शक्तिकी जरूरत है; समस्याएं और चिताएं आपको घेरे रहती हैं और आप उससे निकल नहीं पाते, तो आपको विश्लेषणात्मक शक्तिकी आवश्यकता है; बात चीत और अध्ययनमें आपको अच्छे विचार मिलते हैं, पर वे आपको याद नही रहते, तो आपको स्मरणशक्ति बढानेकी जरूरत

है। ये सभी शक्तिया तो आपको 'जीनेकी कला' देगी ही और आपके सामने उन सारे रहस्योको खोलकर रख देगी, जिनके जाननेके कारण ही वह व्यक्ति, जिसे आप वडा कहते है, वडा वना है। इस उपादेय पुस्तक-का मूल्य है केवल डेढ रुपया।

उपवाससे लाभ—सपादक : श्रीविट्ठलदास मोदी। उपवासकी महिमा, उपवास करनेकी विधि और रोगोंके निवारणमे उपवासका स्थान वतानेवाली पुस्तकके रूपमें एक धर्मगुरु। मूल्य डेढ रुपया।

आरोग्यकी कुंजी—गाधीजीने अपने जीवनमें अनेक प्रयोग किए है। स्वास्थ्य और भोजनसवधी उनके प्रयोगोका सार इस पुस्तकमें है। मूल्य आठ आना।

रोगोंकी सरल चिकित्सा—लेखक श्रीविट्ठलदास मोदी। आपको इस पुस्तकमें प्राकृतिक चिकित्साके इतिहास और उसके सिद्धातोका विशद वर्णन मिलेगा तथा रोग और उनकी चिकित्साका सुविस्तृत विवेचन। अनुभवके आधारपर लिखी गई हिंदीकी यह प्राकृतिक चिकित्सा सवधी श्रेष्ठ पुस्तक है। मूल्य चार रुपया।

मैं तंदुरुस्त हूं या बीमार?—इस प्रश्नका उत्तर इस पुस्तकसे लें और दवाके जालसे निकलकर अपना स्वास्थ्य और धन वचाएं। ले० श्री लूई कूने। मूल्य आठ आना।

आदर्श आहार—भोजनसे स्वास्थ्यका क्या सवध है और भोजनमें थोडा-सा हेर-फेर करके रोगका निवारण कैसे किया जा सकता है, यह विशद रूपसे वतानेवाला एक ज्ञानकोष। मूल्य एक रुपया।

उठो!—नदी समुद्रसे मिलनेपर जिस आनदका अनुभव करती है, पक्षीको उडनेमे जो आसानी होती है, पृथ्वीको पहली वर्षासे जिस तृप्तिकी प्राप्ति होती है, मुर्झाए विरवेको सूर्य-प्रकाशसे जो जीवन-दान मिलता है; वह आनद, आसानी, तृप्ति और जीवन यदि आप एक साथ पाना चाहते हों तो उठो! पढिए। उठो! आपको सच्चे मानोमें—शारीरिक, मानसिक, आध्यात्मिक दृष्टिसे—उठानेमे समर्थ है। उठो! पुस्तक

नही, सहृदय मित्र और सच्चा शुभचिंतक है। स्वामी कृष्णानंदकी संजीवनी लेखनीद्वारा प्रसूत इस सुदर पुस्तकका मूल्य है केवल सवा रुपया।

शीघ्र प्रकाशित होनेवाली पुस्तकें

१. दूध और मठा-कल्प
२. स्वास्थ्य कैसे पाया ?
३. बच्चोंका स्वास्थ्य
४. कब्ज

व्यवस्थापक, आरोग्य-ग्रंथमाला, गोरखपुर

अगर आप चाहते हों

कि

—आपके घरभरका शरीरिक और मानसिक स्वास्थ्य ठीक रहे,
—दवा-दारूसे पिंड छूटे,
—खान-पान-व्यायाम आदिके बारेमें जरूरी हिदायतें मिलें,
—भोजनसंबंधी खोजोका नया-से-नया ज्ञान प्राप्त हो,
—नामी प्राकृतिक चिकित्सकोंके लेख पढनेको मिलें,
—बिना दवा-दरपनके पुराने रोगोंसे छुटकारा पाए हुओंके ब्यान उन्हीकी जबानी जानें,
—'आरोग्य-ग्रंथमाला'की पुस्तकें तीन चौथाई मूल्यपर मिलती रहें तो

'आरोग्य'

मासिकके ग्राहक बन जाइए। इसका हर अंक स्वतत्र पुस्तककी भांति होता है। वार्षिक मूल्य ५ रुपया। एक अंकका सात आना।

व्यवस्थापक—'आरोग्य', गोरखपुर